



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico Escola Secundária Quinta das Palmeiras

Nádia Filipa Vieira Gameiro

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Cardoso Martins

Covilhã, Junho de 2011

AGRADECIMENTOS

Ao terminar este ano de estágio pedagógico, resta-me registar os meus sinceros agradecimentos a todos que, de diversas formas, contribuíram para que se tornasse possível a sua concretização.

Em primeiro lugar, ao Professor Doutor Júlio Martins, por nestes últimos dois anos ter contribuído para o meu desenvolvimento como profissional de Educação Física, disponibilizando-se sempre para me ajudar.

Ao Orientador na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, Professor Nuno Rodrigues, que desde logo fomentou a criação de um ambiente de trabalho agradável, por ter permitido que o estágio correspondesse às minhas expectativas.

Ao Professor Doutor Aldo Costa, pelo auxílio prestado na elaboração do Seminário de Investigação em Ciências do Desporto, pelos preciosos conselhos e recomendações que foi dando ao longo de todo o processo.

A toda a Comunidade Escolar da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, por me terem recebido “de braços abertos” desde o primeiro dia, possibilitando-me um bom ambiente de trabalho educativo. Um especial agradecimento aos professores Frederico, Bruno e Ana pela colaboração prestada em todas as actividades organizadas pelo nosso grupo de estágio, e pela amizade demonstrada ao longo do ano.

Aos meus alunos, deste ano de estágio, que serão lembrados durante bastante tempo, pelo seu excelente desempenho e participação, nas aulas.

Ao Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, na pessoa do Professor Doutor Daniel Marinho, por nos ter disponibilizado o ginásio, o pavilhão e o transporte, para podermos desenvolver o nosso projecto “Pró-Lúdico / Palmeiras Mais e Melhor Saúde”.

Às minhas colegas e amigas do grupo de estágio, Andreia e Mariana, pelos momentos de trabalho e diversão que passámos juntas este ano, pelas manifestações de companheirismo, encorajamento e amizade prestadas.

Aos meus amigos e colegas, principalmente ao Rui, o “quarto elemento” pela ajuda constante que nos prestou em tudo o que lhe solicitávamos.

Ao meu namorado, pela paciência e apoio prestado durante este ano de estágio, por ter acreditado sempre em mim e me ter encorajado a dar sempre o meu melhor.

Por último, e não menos importante, aos meus pais e ao meu irmão, pelo apoio que demonstraram, tornando-se no meu porto seguro.

A todos, um profundo agradecimento.

RESUMO

Capítulo 1.

O objectivo deste relatório foi realizar uma reflexão pessoal de toda esta experiência pedagógica, que foi o estágio curricular. Durante este ano lectivo foi-me atribuída a oportunidade de leccionar na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, sob a orientação de um professor orientador. Como professora estagiária pude leccionar a duas turmas do Ensino Secundário, acompanhar duas directoras de turma e participar em todas as actividades organizadas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física. Ao longo do ano fui aplicando todos os conhecimentos adquiridos e os conteúdos teóricos apreendidos, em situações práticas e reais do dia-a-dia escolar. Com a ajuda o meu orientador, consegui ultrapassar as dificuldades e inseguranças sentidas e desenvolver as capacidades de raciocínio e planificação, melhorando assim a minha acção pedagógica. Considero que esta experiência foi bastante enriquecedora, pois possibilitou-me aprofundar os meus conhecimentos na área da Educação Física, desenvolvendo competências para a leccionação. Permitiu-me também um contacto directo com o meio escolar, proporcionando-me adquirir conhecimentos de modo progressivo e orientado para futuramente aplicar enquanto professora.

Palavras-chave: Estágio, Educação Física, Leccionação, Comunidade escolar, Alunos.

Capítulo 2.

O objectivo do presente estudo foi avaliar os efeitos da aplicação de um programa de actividade física na composição corporal e no nível de aptidão física em alunas obesas e pré-obesas. Foi seleccionado um grupo experimental constituído por oito alunas ($12,13 \pm 0,99$ anos) e um grupo de controlo constituído também por oito alunas ($13,25 \pm 1,16$ anos). O grupo experimental foi sujeito a três dias de actividade física (treino aeróbio e treino de força) semanal, durante oito semanas. Para a avaliação da composição corporal e dos níveis de aptidão física, foi utilizada a bateria de testes do *Fitnessgram*, em ambos os grupos, antes e após as oito semanas do programa. Foram utilizados testes não paramétricos para a avaliação das diferenças entre os grupos e entre os momentos de avaliação. O grupo experimental apresentou uma tendência para a estabilização dos valores da composição corporal e para o aumento dos níveis de aptidão física, contrariamente ao grupo de controlo, que apresentou uma tendência para o aumento da composição corporal e para a diminuição da aptidão física. Os resultados do presente estudo parecem demonstrar que um programa de actividade física permite a manutenção dos valores de composição corporal e de aptidão física numa amostra de estudantes obesos. Estes dados sugerem que a elaboração de programas de actividade física deve ser uma preocupação na população escolar.

Palavras-chave: Obesidade, Fitnessgram, Estudantes, Feminino, Treino.

ABSTRACT

Chapter 1.

The aim of this report was to present my pedagogic experience during this internship. During this year I had the opportunity to teach in the Quinta das Palmeiras High-School, with promoter teacher supervision. As intern teacher I could teach two high-school classes and participate in all activities organized by Physical Education group. During this year I was able to apply the theoretical knowledge to practical and real daily school activities. With the help of my supervisor I was able to overcome my difficulties and my fears and to develop my planning and thinking skills, improving thus my pedagogic intervention. I believe this experience was very important allowing me to deeply understand Physical Education, developing teaching skills. Moreover, this experience allowed having a strait contact with the School, letting to enlarge progressively and with guidance my knowledge to apply as a teacher in the future.

Key words: Internship, Physical Education, Teaching, School community, Students.

Chapter 2.

The aim of the current study was to evaluate the effects of a physical activity-training program on body composition and physical fitness in female obese and pre obese students. An experimental group of eight students ($12,13 \pm 0,99$ years-old) and a control group of eight students ($13,25 \pm 1,16$ years-old) were selected. The experimental group was involved in a three-day physical activity per week (aerobic and strength training), during eight weeks. Fitnessgram protocol was used to evaluate body composition and physical fitness, in both groups, before and after the eight weeks training program. Non-parametric tests were used to evaluate differences between groups and between evaluation moments. The experimental group presented a trend to maintain body composition values and to increase physical fitness, in opposition to control group, which presented a trend to increase body composition and to decrease fitness levels. These data seem to demonstrate that a physical activity-training program allows maintaining body composition and physical fitness in a sample of obese students. These data suggest that physical activity-training program should be applied on school.

Key words: Obesity, Fitnessgram, Students, Female, Training.

Índice

Introdução.....	1
Capítulo I (Estágio Pedagógico)	2
1.1. Introdução	2
1.2. Definição dos Objectivos.....	2
1.2.1. Objectivos do Estagiário.....	2
1.2.2. Objectivos da Escola	3
1.2.3. Objectivos do Grupo de Educação Física	4
1.3. Metodologia	6
1.3.1. Caracterização da Escola.....	6
1.3.2. Leccionação.....	7
1.3.3. Recursos Humanos	17
1.3.4. Recursos Materiais	19
1.3.5. Direcção de Turma	20
1.3.6. Actividades Não Lectivas	21
1.4. Reflexão	25
1.4.1. Pontos Positivos.....	25
1.4.2. Pontos Negativos.....	26
1.5. Considerações Finais.....	27
Capítulo II (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II)	29
2.1. Introdução.....	30
2.2. Métodos	31
2.2.1. Amostra	31
2.2.2. Procedimentos	32
2.3. Resultados.....	35
2.4. Discussão	39
2.5. Conclusão.....	41
Bibliografia.....	42

Lista de Figuras

Figura 1. Valores médios da Altura..	35
Figura 2. Valores médios do Peso..	36
Figura 3. Valores médios do Índice de Massa Corporal.....	36
Figura 4. Valores médios da Prega Geminal..	36
Figura 5. Valores médios da Prega Tricipital..	36
Figura 6. Valores médios da % de Massa Corporal.....	37
Figura 7. Valores médios do Perímetro da Cintura Pélvica.....	37
Figura 8. Valores médios da Força e Resistência Abdominal.....	37
Figura 9. Valores médios da Força e Flexibilidade do Tronco..	38
Figura 10. Valores médios do Vaivém..	38
Figura 11. Valores médios da Flexibilidade de Ombros..	38
Figura 12. Valores médios das Flexões de Braços..	38

Lista de Quadros

Quadro 1. Programa de actividade física efectuada durante as 8 semanas de treino.....	33
---	----

Parte do presente trabalho foi suportado pela seguinte publicação (Artigo Scopus):

Martins, J.C., Marialva, A.F., Afonso, M., Gameiro, N.F., Costa, A.M. (2011). Effects of an 8-week physical activity program on body composition and physical fitness on obese and pre obese female students. *Journal of Physical Education and Sport* (in press).

Introdução

O presente documento tem como objectivo apresentar as actividades desenvolvidas ao longo deste ano lectivo, aquando da realização do Estágio Pedagógico, no âmbito do Mestrado/2º ciclo em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Neste sentido, procura ilustrar, de uma forma crítica e reflectida, a experiência vivenciada enquanto professora estagiária de Educação Física, em todas as vertentes que constituem o Estágio Pedagógico.

Este relatório encontra-se dividido em dois capítulos principais. O Capítulo 1 encontra-se mais directamente relacionado com a actividade pedagógica desenvolvida na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, apresentando e analisando os conteúdos referentes com a leccionação. Neste ponto merece destaque os aspectos relacionados com os objectivos do estagiário e da escola/grupo de Educação Física, bem como o planeamento das actividades desenvolvidas, quer ao nível das aulas, quer ao nível das actividades desenvolvidas no âmbito da relação com a comunidade escolar. Este tópico relacionado com a dinamização da escola merece relevo, visto que o grupo de Educação Física desempenha habitualmente um papel central na promoção deste tipo de práticas. Este capítulo inicial terminará com uma reflexão sobre o contributo do Estágio Pedagógico na minha formação, destacando aspectos positivos e negativos (menos positivos) desta minha experiência.

O capítulo 2 será dedicado à apresentação de um trabalho de investigação desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II, directamente relacionado com o Estágio Pedagógico. Um dos objectivos do Estágio Pedagógico é a interacção com a comunidade escolar, tentando contribuir, no contexto dos objectivos da Educação Física, para a melhoria da qualidade de vida e da criação de hábitos de vida saudáveis nos nossos alunos. Desta forma, procurámos intervir no âmbito da Aptidão Física/Estilos de Vida Saudáveis, desenvolvendo um projecto (Pró-Lúdico/Palmeiras Mais e Melhor Saúde) em que a promoção destes aspectos desempenhava um importante papel. Este projecto é desenvolvido através de parceria entre a Universidade da Beira Interior (Departamento de Ciências do Desporto), o Hospital Cova da Beira e a Escola Secundária Quinta das Palmeiras, fazendo parte de um projecto mais abrangente em aplicação noutras escolas dos concelhos da Covilhã e do Fundão. Neste sentido, no capítulo 2 apresentamos o estudo “Os efeitos da aplicação de um programa de actividade física na composição corporal e na aptidão física em alunas obesas e pré-obesas”, em que o mesmo termina com algumas recomendações e implicações práticas decorrentes dos resultados encontrados no presente estudo.

Capítulo I (Estágio Pedagógico)

1.1. Introdução

O estágio pedagógico surge no âmbito do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário desenvolvido na Universidade da Beira Interior. Este visa a prática pedagógica desenvolvida num ambiente escolar, na Escola Secundária Quinta das Palmeiras (Covilhã), sob a orientação do Professor Doutor Júlio Martins (Universidade da Beira Interior) e do Dr. Nuno Rodrigues (Escola Secundária Quinta das Palmeiras). Com este estágio foi-me dada a oportunidade de aplicar todos os conhecimentos adquiridos, no primeiro ano do Mestrado, numa realidade escolar. Neste sentido, o capítulo 1 do presente relatório apresenta os principais aspectos relacionados com o Estágio Pedagógico, realçando as actividades desenvolvidas ao longo deste ano lectivo (2010/2011), tanto ao nível da leccionação, como da relação com a comunidade escolar. Aspectos como os objectivos do estagiário e da escola/grupo de educação física, a caracterização geral da escola, bem como o planeamento das actividades desenvolvidas serão realçados neste capítulo, que terminará com uma reflexão final sobre o contributo do estágio pedagógico para a formação de um futuro professor de Educação Física.

1.2. Definição dos Objectivos

1.2.1. Objectivos do Estagiário

A escola é cada vez mais um local onde o professor como orientador deve contribuir para o desenvolvimento das capacidades do aluno a todos os níveis, físico, cognitivo e sócio-afectivo, maximizando as suas potencialidades como pessoa. Durante esta experiência e, segundo Cardoso (2009), os estagiários são simultaneamente, professores e alunos, situação que provoca fragilidades resultantes da tensão entre a teoria e a prática. Porém, é com o objectivo de colmatar estas “fragilidades” que o papel do orientador ganha relevo (Wong, Waldrep & Smith, 2007). Desta forma, com a ajuda do meu orientador estimei a minha maturação, autonomia, responsabilidade e iniciativa na resolução de problemas em contexto escolar.

Este estágio permitiu-me tomar o primeiro contacto com a realidade escolar do ensino básico e secundário. Uma vez que no ano lectivo transacto pude aprender os conteúdos teóricos da prática pedagógica, no presente ano foi-me possível pôr em prática, numa

situação real, os conhecimentos adquiridos. Segundo Sarmiento (2004), citando Patrício (1994), o professor é aquele que promove o desenvolvimento humano, promove a transmissão de conhecimentos/saberes, promove a autoconstrução de conhecimento, promove o auto desenvolvimento humano, ou seja, o auto desenvolvimento pessoal.

Neste sentido, um dos objectivos que este estágio me propiciou foi aprofundar os meus conhecimentos na área da Educação Física, desenvolvendo competências para a leccionação, uma vez que me facultou um contacto directo com o meio escolar, proporcionando-me adquirir conhecimentos de modo progressivo e orientado por um profissional com conhecimento e experiência. Segundo Francisco e Pereira (2004), vivenciei uma situação em que um aluno de tantos anos descobre-se no lugar de professor.

Outro objectivo que pude desenvolver com esta experiência foi a capacidade de direcção e orientação educativa, uma vez que nos foi permitido acompanhar todo o processo que uma Direcção de Turma envolve. Desta forma, penso que conseguirei pôr em prática os conhecimentos que fui adquirindo ao longo desta formação de melhor forma.

Por último, e uma vez que as aulas não são independentes da comunidade escolar, exponho como objectivo a promoção de relacionamentos saudáveis com todos os intervenientes no processo educacional dos alunos, com a finalidade de trocar experiências, aprender e criar laços de amizade. Sendo que é a primeira vez que me encontro inserida num ambiente escolar, como professora, acho importante este tipo de relações pois contribuem para o meu crescimento como professora e como pessoa.

Em suma, o objectivo geral do estágio pedagógico é possibilitar o contacto com uma realidade escolar, permitindo aplicar os conhecimentos teóricos em situações práticas sob a orientação de um profissional especializado.

1.2.2. Objectivos da Escola

A escola deixou de ser vista apenas como um local onde se adquire instrução, adquirindo uma função mais abrangente, mas também mais complexa e controversa: a de Educar (César, 2000). Assim, cabe ao professor contribuir para o desenvolvimento das capacidades do aluno não só ao nível físico como também ao nível cognitivo e sócio - afectivo, maximizando e rentabilizando as suas potencialidades. Desta forma, é importante definir objectivos concisos e atingíveis por parte dos alunos.

O grupo disciplinar da Escola Secundária Quinta das Palmeiras definiu, na Planificação de Educação Física, designadamente nas Bases Programáticas, objectivos que se pretende todos

os alunos possam alcançar, encontrando soluções para que possam evoluir. Desta forma, o âmbito de intervenção baseia-se em cinco grandes pontos.

A Comunicação é o primeiro ponto e a base de todo o ensino (Mesquita, 2005). É fundamental que estabeleçamos elos de ligação com os outros e com o meio envolvente, para que possamos contribuir para o nosso desenvolvimento e dos outros.

O segundo pilar é a Responsabilização/Organização e, tal como refere o documento da Planificação no capítulo dos Objectivos, “após um conhecimento mais aprofundado das capacidades e limitações de cada interveniente, é possível promover situações de organização onde cada um, de acordo com o conhecimento que tem de si próprio, desempenha um determinado papel, responsabilizando-se por ele” (Planificação do Grupo de Educação Física, 2010, p. 2).

O terceiro ponto encontra-se relacionado com o anterior e pressupõe que nas tarefas propostas exista cooperação/interacção entre os alunos, promovendo o “confronto” para que os alunos melhorem e aprendam a importância do esforço conjunto (Siedentop, 1991).

A Resolução de Problemas é considerado outro ponto a desenvolver. Esta vertente permite aos alunos tomar decisões perante diversas situações e assumir as suas consequências.

O último ponto definido pelo grupo disciplinar de Educação Física é a Aventura. Este ponto, tal como o nome indica, pressupõe que o aluno seja capaz, em qualquer situação ou actividade, de comunicar, organizar, interagir e resolver problemas, sempre com responsabilidade para que esteja preparado para encarar todos os desafios propostos ao longo da sua vida.

1.2.3. Objectivos do Grupo de Educação Física

O Programa de Educação Física prevê igualmente que, em cada escola, o grupo de Educação Física e os professores estabeleçam um quadro diferenciado de objectivos, com base na avaliação formativa, que é uma peça metodológica fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular (Planificação do Grupo de Educação Física, 2010). Deste modo, o grupo disciplinar da Escola Secundária Quinta das Palmeiras pretende que o aluno atinja as seguintes competências no 3º Ciclo do Ensino Básico:

1. Conhece e interpreta factores de saúde e risco associados à prática das actividades físicas e aplica regras de higiene e segurança.

2. Interpreta, crítica e correctamente, os acontecimentos na esfera da cultura física, compreendendo as actividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.

3. Identifica e interpreta os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como factores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física.

4. Participa activamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiro quer no de adversário;

- Aceitando o apoio dos companheiros, os esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;

- Cooperando nas situações de aprendizagem e organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na actividade da turma;

- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da actividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;

- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das actividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.

No sentido de dar continuidade ao trabalho desenvolvido no 3º Ciclo, o grupo disciplinar de Educação Física evidenciou quatro princípios fundamentais para o Ensino Secundário:

- “ - A garantia de actividade física correctamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, e numa perspectiva de educação para a saúde;

- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das actividades e de tratamento das matérias;

- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos da actividade;

- A orientação da sociabilização no sentido de uma cooperação efectiva entre os alunos, associando-a à melhoria da qualidade das prestações, especificamente nas situações de competição entre equipas, e também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas actividades.” (Planificação do Grupo de Educação Física, 2010, p. 8 e 9)

Estes princípios estão expressos no Programa do Ensino Secundário, tanto nos objectivos, como nas orientações metodológicas. Assim, consideram-se as matérias que integram a composição do Currículo de acordo com as condições apresentadas no Programa Nacional de Educação Física.

A Planificação do Grupo de Educação Física acrescenta ainda que “os aspectos específicos do desenvolvimento (cognitivo, motor e sócio-afectivo) encontram-se relacionados nas actividades características da Educação Física (áreas e matérias), integrando-se quer nas componentes genéricas dos programas, quer nos elementos mais pormenorizados (objectivos por matérias)” (Planificação do Grupo de Educação Física, 2010, p. 9).

1.3. Metodologia

A metodologia do relatório foca-se na intervenção na escola, mais concretamente na leccionação e nas actividades não lectivas. Neste sentido, farei primeiro uma breve caracterização da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, e seguidamente uma caracterização das turmas leccionadas. Por último, efectuarei ainda uma análise do planeamento aplicado a cada turma.

1.3.1. Caracterização da Escola

A cidade da Covilhã situa-se na vertente oriental da Serra da Estrela a 700 metros de altitude. Esta é sede de concelho constituída por 31 freguesias: Aldeia de São Francisco de Assis, São Jorge da Beira, Casegas, Sobral de São Miguel, Ourondo, Erada, Paul, Coutada, Barco, Peso, Vales do Rio, Cortes do Meio, Unhais da Serra, Tortosendo, Dominguiso, Boidobra, Ferro, Cantar Galo, Vila do Carvalho, Teixoso, Santa Maria, São Martinho, São Pedro Conceição, Peraboa, Verdelhos, Sarzedo, Orjais, Aldeio do Souto, Canhoso e Vale Formoso. O

concelho é composto por uma área de mais de 550 km² e a sua população está estimada em 54 mil 506 habitantes.

Na cidade da Covilhã situa-se a Escola Secundária Quinta das Palmeiras. Esta já conta com 24 anos de existência e 10 a receber professores estagiários. A escola goza de um contrato de autonomia, assinado com o Ministério da Educação e definido no Regulamento Interno.

O Projecto Educativo, Plano Curricular de Escola e o Plano Anual de Actividades demonstram o dinamismo da escola e a sua abertura a toda a comunidade. Esta usufrui ainda de parcerias com diversas instituições públicas e privadas e desenvolve projectos de nível local, nacional e internacional.

A Escola Secundária Quinta das Palmeiras é uma escola que usufrui de área bastante grande, composta por três blocos de salas de aula, um pavilhão gimnodesportivo, dividido em dois espaços de actividade e ainda mais recentemente um Centro Tecnológico, inaugurado no presente ano. Frui ainda de um espaço exterior onde se destacam dois campos para modalidades como Andebol, Futsal ou Basquetebol.

Esta escola encontra-se inserida num meio urbano e conta com uma população estudantil no presente ano lectivo (2010/2011) de setecentos e noventa e sete alunos (797), sendo que trezentos e setenta e cinco (375) frequentam o 3º Ciclo do Ensino Básico, Trezentos e Sessenta e Nove (369) o Ensino Secundário e cinquenta e três (53) o Ensino Profissional.

1.3.2. Leccionação

1.3.2.1. Amostra

Os alunos a quem tive oportunidade de leccionar durante este ano frequentavam o 12º ano de escolaridade, num total de quarenta alunos (40). Estes constituíam duas turmas, 12º C e 12º E, com dezoito (18) e vinte e dois alunos (22), respectivamente. O facto de serem apenas duas turmas e o nosso grupo de estágio ser constituído por três elementos, permitiu que houvesse sempre um de nós que durante um período ficava responsável por outras tarefas que não a leccionação, como foi o caso da Direcção de Turma. Contudo, nos dois períodos restantes ficámos responsáveis pela leccionação da totalidade das aulas às duas turmas acima referidas. Deste modo, eu leccionei à turma do 12ºE durante o primeiro período e à turma do 12ºC no terceiro período lectivo.

1.3.2.1.1. Caracterização da Turma 12°C

A turma de 12° C é uma turma do Curso de Ciências e Tecnologia. Tem dezoito alunos a frequentar a disciplina de Educação Física, sendo que existem ainda mais cinco elementos da turma que não frequentam a disciplina. Assim, a turma é composta por dezasseis raparigas e sete rapazes, com idades compreendidas entre os dezasseis e os vinte anos. A maioria dos alunos da turma vive com os respectivos pais. Porém, dois vivem apenas com a mãe e a irmã e dois deles vivem apenas com a mãe. “Considera-se que o nível socioeconómico da turma é *médio*” (Projecto Curricular de Turma, 2010, p.2), salientando-se que existe um aluno a beneficiar do escalão A e quatro alunos a beneficiar do escalão B, dos Serviços de Acção Social Escolar (SASE). Ao longo de todo o percurso escolar cinco dos alunos apresentaram retenções no 12º ano e, por uma só vez, existe ainda um aluno que repetiu o 6º ano e, dois, o 11º ano. Existem dois alunos que transitaram do 11º para o 12º ano com duas negativas e cinco com apenas uma negativa. Nesta turma, existem oito alunos que usufruem de explicações fora das aulas. No que se refere à saúde, encontramos nesta turma sobretudo problemas visuais, num total de cinco alunos. Existe ainda uma aluna com Espinha Bífida, outra com Diabetes e outra com Hipertensão Arterial. As disciplinas referidas pelos alunos como as que têm mais dificuldades são a Matemática, Português, Inglês e a Física e Química.

1.3.2.1.2. Caracterização da Turma 12°E

A turma do 12º E é uma turma do Curso de Línguas e Humanidades constituída por vinte e três alunos, todos a frequentar a disciplina de Educação Física, à excepção de dois. Assim, a turma constitui-se por dezasseis raparigas e oito rapazes, com idades compreendidas entre os dezasseis e os dezanove anos. Catorze dos alunos residem na cidade da Covilhã, dois na Boidobra, três no Canhoso, dois em Belmonte, um na Vila do Carvalho e dois no Paul. Os alunos da turma vivem, maioritariamente, com os respectivos pais e irmãos, sendo que cinco vivem apenas com a mãe, um apenas com pai e quatro com outros elementos da família (irmãos e avós). Há que salientar o caso de quatro alunos que beneficiam dos Serviços de Acção Social Escolar (SASE), no escalão A e apenas três alunos que beneficiam do escalão B. Cerca de onze alunos já repetiu, pelo menos, um ano lectivo. Relativamente à saúde, as alergias são os problemas que mais se destacam nesta turma, num total de quatro alunos, seguido dos problemas de coluna, onde se apresentam duas alunas, e, por último, problemas cardíacos, com uma aluna apenas a referir este problema de saúde. As disciplinas apontadas por eles como as mais difíceis são fundamentalmente o Português e MACS, sendo as preferidas, Geografia e Educação Física.

1.3.2.2. Planeamento

O planeamento anual é realizado em reunião de grupo disciplinar, tendo como base a programação emanada do Ministério da Educação. Neste sentido, é consensual que a autonomia concedida ao professor para a planificação anual é relativa, na medida em que opina no seio do grupo disciplinar a que pertence, mas ficando sujeito às decisões conjuntas (Cardoso, 2009). Contudo, cada um dos professores tem um papel essencial na reflexão e discussão dos conteúdos propostos, pelo que deve ser uma tarefa central da actividade docente e que vai conduzir todo o processo de ensino-aprendizagem.

A Composição Curricular da Educação Física referente ao Ensino Secundário dispõe-se em quatro linhas orientadoras, presentes no Documento Orientador do Ensino Secundário elaborado pelo Grupo Disciplinar (2010, p.1):

“A. Actividades físicas, actividades físicas desportivas, actividades físicas expressivas, actividades físicas de exploração da natureza e jogos tradicionais populares.

B. Desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas (Resistência, Força, Velocidade, Flexibilidade e Destreza).

C. Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física.

D. Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, no seio dos quais se realizam as actividades físicas.”

De acordo com estes propósitos, o Programa de Educação Física (2001), fornecido pelo Ministério da Educação, permite “um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objectivos gerais): duas de Jogos Desportivos Colectivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes”. Este modelo curricular permite que os alunos se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência.

Tendo em consideração estes pressupostos, o grupo disciplinar de Educação Física optou por serem os professores a escolher juntamente com os seus alunos quais as Unidades Didácticas a abordar. No caso da Ginástica ou Atletismo decidiu-se que a primeira seria abordada no 11º ano e a segunda no 12º ano, não impedindo que a escolha das actividades alternativas não recaísse sobre uma destas modalidades, o que parece ser um ponto importante a realçar.

Uma vez que nós, professoras estagiárias, ficamos responsáveis pela leccionação de uma turma durante um período lectivo inteiro, possibilitou que cada uma de nós ficasse encarregue pela realização da Planificação a Médio e Curto Prazo, ou seja, pela concretização

e operacionalização das Unidades Didácticas. Tendo em conta os critérios definidos pelo Programa, sabíamos que cada uma de nós iria leccionar duas modalidades diferentes, a escolher pelos alunos.

Como último aspecto a abordar neste ponto, refiro a Avaliação. Esta é, segundo Santos (2005), citando Costa (1992) e Soares et al. (1992), o processo pelo qual se atribui o valor ou o grau de importância de determinado objecto, atributo ou atitude. Esta Avaliação é constituída por três momentos, um primeiro denominado Avaliação Diagnóstica, que segundo Santos (2005), citando Haydt (2002), refere-se à identificação do nível inicial de conhecimento dos discentes naquela área, bem como a verificação das características e particularidades individuais e grupais dos alunos. Na criação e concepção das Unidades Didácticas foi importante a realização de avaliações diagnósticas, para uma maior adaptação da planificação aos seus destinatários, considerando deste modo os diferentes níveis de aprendizagem que nem sempre equivalem aos níveis de escolaridade. Quanto à Avaliação Formativa, segundo Almeida (2001), é aplicada no decorrer do processo de ensino - aprendizagem servindo como uma forma de controlo que visa informar sobre o rendimento do aluno, sobre as deficiências na organização do ensino e sobre os possíveis alinhamentos necessários no planeamento de ensino para atingir os objectivos a perseguir. Esta foi realizada ao longo das aulas e relatada nos relatórios das mesmas, realçando as principais conclusões que surgiram da sua aplicação. Por último, a Avaliação Sumativa que visa classificar os alunos segundo níveis de aproveitamento do processo de ensino - aprendizagem (Siedentop, 1991). Esta é realizada no final de cada Unidade Didáctica, dentro dos critérios previamente impostos pelo Grupo Disciplinar. A avaliação contempla três domínios fundamentais: Dimensão Sócio-afectiva (25%); Dimensão Cognitiva (35%) e Dimensão Psicomotora (40%). Para os alunos que possuem atestado médico e, por motivos de saúde não podem realizar actividade física, a distribuição das ponderações difere, passando a contemplar: Dimensão Sócio-Afectiva (40%) e Dimensão Cognitiva (60%). Examinando cada uma em separado valoriza-se na Dimensão Sócio-afectiva quatro itens: pontualidade, assiduidade, autonomia e responsabilidade; na Dimensão Cognitiva temos, para além da aula, o trabalho e o teste; por último, na Dimensão Psicomotora são avaliadas as acções técnico-tácticas das modalidades abordadas durante o ano lectivo.

1.3.2.2.1. Turma 12ºE

A primeira aula com a turma do 12ºE foi dirigida pelo Professor Orientador Nuno Rodrigues e baseou-se nas apresentações, tanto dos alunos como das nossas, na programação do ano lectivo e na escolha das modalidades a leccionar. As modalidades foram seleccionadas através de sorteio e de acordo com o indicado no Programa. Assim, decidiu-se abordar as seguintes modalidades: Futsal, Voleibol, Ginástica, Corfebol e Desportos de Raquetas (Badminton),

Dança e Atletismo. As modalidades foram divididas por períodos da seguinte forma: no primeiro abordou-se as Unidades Didáticas de Futsal e Ginástica, surgindo esta última como Actividade Alternativa; no segundo período leccionou-se o Voleibol e o Corfebol, juntamente com o Desporto de Raquete (Badminton); no terceiro e último período trabalhou-se o Atletismo e a Dança. Neste sentido, e dado que a área de Dança, tal como o Corfebol e Desportos de Raquetes são obrigatórios, e que o Atletismo já está pré-definido para o 12º ano pelo Grupo Disciplinar, a escolha da Actividade Alternativa foi deixada ao critério da professora que leccionasse essa Unidade Didáctica. Deste modo, a opção da Ginástica surgiu devido à distribuição de espaços e às condições climatéricas, uma vez que esta foi leccionada durante o Inverno e apenas pode ser leccionada no pavilhão ou ginásio. Esta foi, então, a razão pela qual foi escolhida a Ginástica como modalidade alternativa para desenvolver neste ano lectivo e nesta turma.

Esta turma foi-me determinada para leccionação no 1º Período, com as modalidades de Futsal e Ginástica. Após tomar conhecimento dos objectivos definidos pelo Programa para cada uma das modalidades a abordar e verificar que dispunha de vinte e seis aulas, todas de noventa minutos, redigi um Planeamento a Longo Prazo. Destas vinte e seis aulas retirei duas para realização dos testes do Fitnessgram, uma para a realização de jogos pré-desportivos, de modo a poder observar a dinâmica da turma e uma para o teste de avaliação. Das vinte e duas aulas que restavam, distribuí-as em quinze aulas destinadas à modalidade de Futsal e sete aulas para abordar a modalidade de Ginástica. No que diz respeito às aulas de Ginástica, o número de aulas previstas correspondeu ao número de aulas dadas. Quanto à modalidade de Futsal, as aulas previstas não corresponderam ao número de aulas dadas, uma vez que a turma numa das aulas teve uma ida ao Teatro, a qual acompanhei e, no último dia de aulas do período, participou numa actividade da escola, um Torneio de Andebol, no qual também estive envolvida juntamente com todo o grupo disciplinar. No entanto, esta situação não impediu o cumprimento dos objectivos propostos, pois, como ambas as actividades foram calendarizadas com bastante antecedência, possibilitou-me reformular todo o Planeamento da Unidade Didáctica, de modo a que essas aulas não fossem indispensáveis.

O documento da rotação de espaços teve um papel preponderante na distribuição das aulas, de cada modalidade ao longo do período. Visto que uma das modalidades a abordar era a Ginástica, condicionei todas as aulas em que me foi atribuído o ginásio. Quanto à Unidade Didáctica de Futsal, esta foi planeada para as aulas de pavilhão e de exterior, sabendo que, dada a época do ano em que nos encontrávamos, seria difícil leccionar no exterior. Assim, algumas das aulas desta modalidade foram realizadas em meio pavilhão, o que implicou uma gestão de aula diferente, em comparação com as aulas no exterior.

No que diz respeito ao Planeamento a Curto Prazo, nomeadamente os planos de aula, eu e as minhas colegas de grupo realizámos um modelo que utilizámos ao longo de todo o estágio. Este modelo era prático e de fácil compreensão, adaptando-se facilmente a todas as aulas

criadas. Pude utilizá-lo como utensílio de trabalho, construindo o meu Planeamento a Curto Prazo.

Na escola, a actividade física, relacionada com a aptidão física, é um dos conteúdos leccionados. Surge, habitualmente, mas não exclusivamente, na aplicação da Bateria de Testes do Fitnessgram. Esta bateria de testes, de acordo com The cooper institute for aerobics research (2007), é um programa de educação e avaliação da aptidão física relacionada com a saúde. Este apresenta um conjunto de testes de aptidão física que tem por base realizar a avaliação da condição física (capacidade cardiorespiratória, força e flexibilidade) dos indivíduos e melhorá-la, através da formação dos alunos com o intuito de inculcar hábitos de prática de actividade física no seu quotidiano.

Nos meus planos de aula, tentei sempre que me foi possível fomentar situações lúdicas, competitivas e propícias de desafios adequados aos alunos. Pretendi sempre definir objectivos exequíveis e conteúdos que fossem de encontro às necessidades e níveis demonstrados pelos alunos. Porém, algumas das vezes, apenas me foi possível trabalhar no nível elementar, não atingindo o nível avançado, como era pretendido. Esta situação aconteceu em ambas as Unidades Didácticas abordadas, uma vez que nas aulas de diagnóstico pude verificar que alguns alunos demonstravam níveis de execução reduzidos. Desta forma, optei por recuar um pouco nos objectivos que me propunha inicialmente, tentando adaptar os conteúdos em função do nível dos alunos. Sendo assim, ambas as planificações das Unidades Didácticas foram elaboradas tendo em consideração essas observações realizadas na aula de diagnóstico. Durante as aulas foi necessário efectuar algumas alterações ao planeamento, devido a factores como, as condições climáticas, o material disponível, o espaço disponível e as necessidades identificadas nos alunos.

Na Unidade Didáctica de Futsal pude constatar que existiam alguns alunos que praticavam esta modalidade em clubes fora da escola. No entanto, este à-vontade não era partilhado por todos, principalmente no caso das raparigas, que demonstravam muita dificuldade. Porém, a motivação e interesse nas aulas era demonstrada por toda a turma, mesmo em aulas onde as condições materiais não eram as melhores. Por exemplo, quando a aula decorria em meio pavilhão apenas, os alunos continuavam bastante envolvidos nos exercícios propostos e a dar o seu melhor. Com o decorrer das aulas fui avançando nos conteúdos e verifiquei alguma progressão por parte dos alunos, mas nunca o à-vontade suficiente para avançar para o nível avançado desta modalidade. Porém, sempre que possível, os exercícios eram adaptados em função do nível dos alunos, aumentando ou diminuindo a dificuldade das tarefas propostas.

A Unidade Didáctica de Ginástica foi uma surpresa para mim. Apesar de os alunos demonstrarem um nível baixo de desenvolvimento técnico, estes mostraram-se sempre bastante empenhados e interessados nas aulas. Apesar da falta de aptidão e da falta de vivências anteriores, os alunos demonstraram sempre muita disponibilidade para a prática

desta modalidade. Nas aulas optei por trabalhar por estações. Deste modo, apesar de existir um trabalho em grupo, a avaliação era feita individualmente. Este trabalho em grupo estimulou os alunos, uma vez que tinham a oportunidade de se ajudarem uns aos outros. Pude reparar no decorrer das aulas que houve progressão, verificando bastante satisfação nos alunos por conseguirem superar as suas próprias expectativas. A questão da interação e ajuda entre os alunos é um aspecto que merece também destaque nestas aulas.

Porém, durante as aulas, nunca me foi possível alcançar o nível avançado desta modalidade, como era pretendido, pois como refere Araújo (2004) muitos dos elementos gímnicos são de grande complexidade e não estão ao alcance da maioria dos nossos jovens. Há, no entanto, inúmeros elementos que são de dificuldade inferior que podem ser abordados nas escolas, situação que tentei aplicar. No momento da Avaliação, permiti aos alunos, dentro das categorias por mim seleccionadas, escolherem os elementos gímnicos que iriam compor a sua sequência gímica, com o objectivo de trabalhar a autonomia e responsabilidade dos alunos. Durante as aulas, fiquei bastante agradada com a postura dos alunos, uma vez que os alunos faziam questão de demonstrar a sua motivação para as aulas de ginástica, afirmando que sentiam que estavam a evoluir e a superar as suas expectativas em relação a esta modalidade.

Durante o decorrer das aulas tive no mínimo duas alunas que não realizavam aula, uma vez que tinham atestado médico, impedindo-as da prática das aulas. Deste modo, estas e qualquer outro aluno que pontualmente numa aula não pudesse realizar a mesma, ou por se encontrar lesionado, ou por estar doente, ou mesmo quando se esquecia do material, realizavam alguma tarefa durante a aula. Uma vez que estes alunos faziam parte da minha aula, e eram avaliados tendo em conta a sua participação na mesma, senti necessidade de os envolver na prática, ajudando-me na distribuição e arrumação do material, assim como na avaliação da prestação dos colegas, quer na Ginástica, quer no Futsal (árbitros). Porém, quando nenhuma destas situações se verificava, pedia aos alunos que realizassem um relatório de aula escrito, tendo em conta alguns pontos definidos por mim ou aspectos que considerassem importantes frisar daquela aula.

A avaliação desta turma foi realizada tendo em conta a Grelha de Avaliação definida pelo Grupo Disciplinar, permitindo-me ir de encontro aos critérios de avaliação. No que diz respeito à dimensão Sócio-afectiva, confrontei os dois primeiros parâmetros (assiduidade e pontualidade) com a tabela de presenças e os outros dois (autonomia e responsabilidade) com as atitudes, designadamente com a realização do aquecimento, a arrumação do material, a entrega de trabalhos e relatórios de aula nas datas propostas, o cumprimento das regras de segurança estabelecidas e as faltas de material dadas. Na dimensão Cognitiva, tive em conta a participação e o empenho demonstrado nas aulas, e a classificação final do teste de avaliação sobre as modalidades de Futsal e Ginástica. No que diz respeito à dimensão Psicomotora, tive em consideração as habilidades motoras das Unidades Didácticas

leccionadas aplicadas em situações de jogo ou, no caso da ginástica, avaliando uma sequência gímnica. No caso das duas alunas que tinham atestado médico apenas foram avaliadas nos Domínios Sócio-afectivo e Cognitivo, sendo que neste último, para além do teste de avaliação, participação e o empenho demonstrado nas aulas, realizaram um trabalho escrito com apresentação oral à turma.

1.3.2.2.2. Turma 12°C

A primeira aula com a turma do 12°C foi conduzida pelo Professor Orientador Nuno Rodrigues e baseou-se nas apresentações, tanto dos alunos como nossas, na programação do ano lectivo e na escolha das modalidades a abordar. As modalidades foram seleccionadas através de sorteio e de acordo com o acordado pelo Programa. Deste modo, decidiu-se abordar as seguintes: Futsal, Basquetebol, Voleibol, Ginástica, Corfebol e Desportos de Raquetas (Badminton), Dança e Atletismo. As modalidades foram divididas por períodos da seguinte forma: no primeiro abordou-se as Unidades Didácticas de Basquetebol, Voleibol e Ginástica, sendo esta última uma Actividade Alternativa; no segundo período leccionou-se o Futsal e o Corfebol, juntamente com o Desporto de Raquete, Badminton; no terceiro e último período, trabalhou-se o Atletismo e a Dança. Neste sentido, e dado que a área de Dança, tal como o Corfebol e Desportos de Raquetes são obrigatórios, que o Atletismo já está pré-definido para o 12º ano, pelo Grupo Disciplinar, a escolha da Actividade Alternativa foi deixada ao critério da professora que leccionasse essa Unidade Didáctica.

Esta turma foi-me destinada para leccionação no 3º Período, com as modalidades de Dança e Atletismo. Após tomar conhecimento dos objectivos definidos pelo Programa para cada umas das modalidades a abordar e verificar que dispunha de treze aulas, todas de noventa minutos, redigi um Planeamento a Médio Prazo. Destas treze aulas, retirei uma para realização do teste de avaliação. Das doze aulas que sobravam, distribuí-as em cinco aulas destinadas à modalidade de Atletismo e seis aulas para abordar a modalidade de Dança, sendo que numa das aulas foram abordadas ambas as modalidades. No que diz respeito às aulas de Atletismo e de Dança, o número de aulas previstas correspondeu ao número de aulas leccionadas.

Mais uma vez, o documento da rotação de espaços teve um papel importante na distribuição das aulas de cada modalidade ao longo do período. Uma vez que neste período fiquei encarregue de leccionar duas modalidades em que uma requeria aulas no exterior e outra no interior, a distribuir das aulas foi facilitada. Em todas as aulas que me foi destinado o ginásio leccionei a modalidade de Dança, sendo que houve três aulas que foram realizadas no pavilhão. As aulas de Atletismo foram destinadas para o exterior, sendo uma no pavilhão e outra de apenas 45 minutos no ginásio.

O modelo utilizado para a Planificação a Curto Prazo foi o mesmo referido anteriormente.

Nas minhas aulas tentei sempre criar situações que desafiassem e estimulassem os alunos a tomar decisões, a resolver problemas, a desenvolver as suas capacidades, permitindo assim que se tornassem motivantes e estimulantes para os alunos. Durante as aulas de avaliação diagnóstica pude aperceber-me que a maioria dos alunos, ao nível da modalidade de Atletismo, demonstrava boas competências, à excepção de alguns alunos, que se encontravam num nível inferior. Porém, e visto ser uma modalidade individual, foi mais fácil para mim corresponder aos dois níveis de execução, para que conseguisse orientar os alunos com menos destreza e a manter os níveis de motivação e aprendizagem dos restantes colegas. No que diz respeito ao planeamento das aulas, estas decorreram como estruturado ao nível da ocupação de espaços, uma vez que as condições climatéricas assim o permitiram. No que toca ao desenvolvimento das capacidades do aluno, no que diz respeito a esta modalidade, foi possível verificar uma evolução em alguns alunos, chegando a maioria deles a trabalhar no nível avançado desta unidade didáctica. Uma vez que é uma modalidade individual, a evolução dos alunos, depende muito da motivação e interesse em participar nas aulas. Este foi um aspecto que pude observar na turma, em que todos os alunos se mostraram empenhados e interessados nos exercícios de forma a atingir os objectivos propostos.

No que se refere à Unidade Didáctica de Dança, e uma vez que esta turma já tinha tido uma boa experiência no ano transacto com esta modalidade, foi bastante fácil motivá-los. Deste modo, planifiquei a Unidade Didáctica tendo como base o trabalho de grupo, sendo que cada grupo iria trabalhar uma coreografia sobre um estilo de dança à sua escolha. Pude reparar que a turma mostrou-se logo bastante empolgada e motivada para a criação da coreografia. Penso que os alunos demonstraram bastante entusiasmo e motivação e que se envolveram bastante na construção e apresentação das coreografias, mantendo níveis de atenção e concentração muito elevados.

Mais uma vez durante as aulas foi-me possível contar com a participação dos alunos que pontualmente não realizavam a mesma, ou por se encontrarem lesionados, ou por estarem doentes, ou mesmo por se esquecerem do material. Uma vez que estes faziam parte da minha aula, e seriam avaliados tendo em conta a sua participação na mesma, senti necessidade de os envolver na prática, ajudando-me na distribuição e arrumação do material, assim como na avaliação da prestação dos colegas, quer na Dança quer no Atletismo. Porém, quando nenhuma destas situações se verificava, pedia aos alunos que realizassem um relatório de aula escrito, tendo em conta alguns pontos definidos por mim ou aspectos que considerassem importantes para frisar daquela aula, tal como sucedia na turma anterior.

A avaliação desta turma foi realizada tendo em conta a Grelha de Avaliação fornecida pelo Grupo Disciplinar, permitindo-me ir de encontro aos critérios de avaliação definidos. No que diz respeito à dimensão Sócio-afectiva, confrontei os dois primeiros parâmetros (assiduidade

e pontualidade) com a tabela de presenças e os outros dois (autonomia e responsabilidade) com as atitudes, designadamente com a realização do aquecimento, a arrumação do material, a entrega de trabalhos e relatórios de aula nas datas propostas, o cumprimento das regras de segurança estabelecidas e as faltas de material dadas. Na dimensão Cognitiva, tive em conta a participação e o empenho demonstrado nas aulas, e a classificação final do teste de avaliação sobre as modalidades de Atletismo e Dança. No que diz respeito à dimensão Psicomotora, tive em consideração as habilidades motoras das unidades didáticas leccionadas aplicadas em situações de jogo ou, no caso da ginástica, durante a realização de sequência gímnica. Uma vez que nesta turma existiam duas alunas que apresentam atestado médico, o qual refere que não podem realizar movimentos de impacto (como foi o caso dos saltos no Atletismo), no Domínio Cognitivo, para além da avaliação que os colegas realizaram, estas efectuaram uma ficha sobre essa temática.

1.3.2.3. Reflexão

Esta experiência de leccionação foi muito positiva, indo de encontro às minhas expectativas. Ambas as turmas a que tive oportunidade de leccionar demonstraram sempre excelentes prestações, compreendendo e colaborando comigo para que todas as aulas corresse bem. A turma do 12ºE mostrou-se mais conversadora e desatenta que a turma do 12ºC, sendo esta bastante disciplinada e muito participativa nas aulas. Pude verificar que ambas as turmas têm um óptimo relacionamento com todos os professores e entre eles, sendo a turma do 12ºE mais unida. São alunos bastante participativos, gostando de dar a sua opinião sobre os exercícios sempre que podem, dando o seu contributo para a aula. Tive sempre a preocupação de adaptar o programa definido à realidade de ensino-aprendizagem, tendo como finalidade primordial o desenvolvimento das capacidades dos alunos. Penso que fui bem sucedida na diversidade de estratégias e recursos utilizados durante as aulas, e sua exploração com criatividade. A utilização de meios auxiliares ao ensino, como apresentações em Power Point, a introdução de música ou apresentação de imagens, mostraram as minhas preocupações relativamente à inovação pedagógica. Por outro lado, penso que os alunos aderem bastante bem a este tipo de iniciativas, podendo contribuir para aumentar o interesse pela Educação Física.

Apesar da Educação Física ser considerada por muitos dos alunos como a sua “disciplina preferida”, isso não chega para motivá-los. Desta forma, tentei sempre despertar o seu interesse aumentando assim os seus níveis motivacionais. Tentei transmitir ao alunos no início de cada aula quais os objectivos da mesma e a estrutura da aula. Esta foi uma estratégia que pude verificar que se mostrou bastante útil para aumentar o nível de interesse e motivação dos alunos pela aula.

Ao nível da gestão do tempo, é importante considerar que o tempo útil de aula é inferior ao tempo do horário destinado à mesma. Desta forma, e para ser mais fácil controlar o tempo, o modelo de plano de aula criado por nós já considerava o tempo destinado a cada exercício, tal como descrito no Planeamento a Curto Prazo.

Costa (1983) refere que os professores mais eficazes ostentam uma maior maleabilidade no seu comportamento de ensino. Neste sentido, sempre que necessário alterei e adaptei os meus planos de aula às condições apresentadas. Pretendi sempre expor os conteúdos com bastante rigor e clareza estruturando-os de modo a serem compreendidos. Na qualidade da transmissão dos conteúdos procurei sempre utilizar uma linguagem clara, objectiva e rigorosa, tornando possível a compreensão dos conhecimentos por parte dos alunos daquele ano de escolaridade. Quando os alunos não conseguiam compreender o que lhes era transmitido apenas com a minha explicação, tentava recorrer à demonstração, quase sempre realizada por um colega, em que a execução do aluno era acompanhada por indicações para a restante turma, guiando-os através de palavras-chave (Vickers, 1990).

Durante as aulas incentivei sempre a participação dos alunos. Este facto criou nos alunos, para além de hábitos de cooperação e inter-ajuda, espírito crítico. Optei por, sempre que possível, eleger um aluno para orientar o aquecimento ou os alongamentos, de forma a estimular a sua autonomia e responsabilidade.

Tendo em conta estas considerações, termino esta pequena reflexão da parte da leccionação mencionando que todas as minhas responsabilidades enquanto professora foram cumpridas com empenho. Considero esta prática bastante positiva e enriquecedora, uma vez que me permitiu fazer algo de que gosto muito, contribuindo para o ganho de conhecimentos por parte dos alunos, de forma criativa e inserindo novas experiências. A possibilidade de realizar esta experiência com o acompanhamento e supervisão de um Professor Orientador possibilitou um crescimento e uma evolução, no sentido de me aperfeiçoar (Sáenz-Lozada, Cárdenas-Muñoz & Rojas-Soto, 2010). No que diz respeito aos alunos, e uma vez que foi a minha primeira experiência de leccionação com esta faixa etária, permitiu-me criar laços de afinidade com ambas as turmas, pelo que serão sempre recordadas por mim.

1.3.3. Recursos Humanos

No que diz respeito ao relacionamento com os intervenientes da comunidade escolar foram, na minha opinião, um dos aspectos mais importantes no estágio, que me possibilitou partilhar experiências e vivências, aprender e ensinar, criar amizades e, consequentemente, conseguir um ambiente de trabalho agradável.

Principiando pela escola, que me recebeu “de braços abertos”, considero que é um ótimo estabelecimento de ensino e que apresenta bastantes recursos disponíveis para um ensino actual e de qualidade. Realço o seu Director e a boa relação que estabelecemos com ele. Este, e o seu gabinete, estiveram sempre abertos às nossas ideias e prontos a apoiar-nos em todo os projectos desenvolvidos, dentro das suas possibilidades.

No que diz respeito aos professores, esta escola mantém um quadro docente estável, constituído por setenta e quatro professores do quadro da escola, de noventa e um no total. Quanto ao pessoal não docente, agrupa um conjunto de trinta e nove pessoas. Desde o ano de 2000/2001 esta escola recebe professores estagiários, contribuindo para a sua formação enquanto futuros docentes. Uma vez que não exerci nenhuma actividade laboral durante este ano lectivo, pude estar na escola durante bastante tempo, não apenas dedicado às actividades lectivas, mas envolvendo-me sempre que possível em todas as outras actividades. Este tempo permitiu-me, para além de ter uma experiência de prática pedagógica muito positiva, manter contacto com professores de outros Departamentos, Grupos Disciplinares e Funcionários e, ao mesmo tempo, usufruir de um sem número de vivências que, possivelmente, me serão muito úteis futuramente. Pude verificar também que a escola tem um ambiente bastante bom entre todos os seus elementos.

O Grupo Disciplinar de Educação Física é composto por oito professores, sendo quatro do quadro da escola e os outros quatro, professores contratados. Para além destes docentes, fazem ainda parte deste dois grupos de estágio constituídos por três elementos cada, pelo que este Grupo Disciplinar contou com um número total de catorze professores, este ano. O relacionamento que desenvolvi com estes permitiu-me, enquanto estagiária, realizar o meu trabalho num ambiente agradável. O grupo cooperou sempre que necessário e solicitado no desenvolvimento das actividades impulsionadas pelo grupo de estágio possibilitando, desta forma, que estas se desenvolvessem com maior eficiência e eficácia.

Com o orientador pude estabelecer uma boa relação de trabalho e amizade. Segundo Cardoso (2009), o orientador surge como um dos principais intervenientes do processo formativo, assumindo o acompanhamento da prática pedagógica, orientando-a e reflectindo-a, com a finalidade de proporcionar ao futuro professor, uma prática docente de qualidade. Tendo em consideração estes aspectos, considero que o meu orientador foi exigente o suficiente para me fazer trabalhar de forma a alcançar os objectivos propostos no início do ano, mas também flexível o necessário para me fazer crescer.

Foi com o meu grupo de estágio que passei a maioria do tempo, durante este ano lectivo, actuando em conjunto num trabalho contínuo de colaboração e cooperação. Admito que nem sempre foi fácil, uma vez que tivemos perspectivas diferentes sobre determinados assuntos abordados. Contudo, soubemos ultrapassar essas dificuldades com a amizade que nos une e o profissionalismo necessário.

Nas relações que estabeleci com os alunos ao longo do ano, procurei sempre encontrar um equilíbrio entre o respeito que devem ter e o sentimento de amizade. No entanto, este é um processo difícil de obter, pois os alunos têm de entender que existe um meio-termo entre o “autoritário” e o “brincalhão”. Deste modo, explicitiei as regras de funcionamento e organização das aulas, chamando sempre os alunos à atenção sobre o seu comportamento nas aulas. A minha postura foi-se alterando consoante o comportamento dos alunos nas aulas.

1.3.4. Recursos Materiais

As condições materiais e espaciais são de grande importância, uma vez que influenciam o desenvolvimento da actividade. Os recursos materiais, tanto ao nível das instalações como do equipamento, são uma condicionante essencial.

No que diz respeito às instalações, encontramos na Escola Secundária Quinta das Palmeiras um pavilhão, um ginásio e duas áreas exteriores, com dois campos para modalidades como Andebol e Futsal ou quatro campos para a modalidade de Basquetebol. Dispõe ainda de uma área bastante grande de espaços verdes, que poderão inclusive ser utilizados para a realização de aulas. Tal como Sarmento (2004, p. 143) afirma, o desporto tem uma “vertente ecológica” levando à “(re)invenção de espaços para a prática desportiva”. Como locais de suporte para as aulas de Educação Física, temos ainda disponível para os alunos os balneários (feminino e masculino) com casa de banho, e a zona dos cacifos para guardarem o seu equipamento desportivo, caso considerem pertinente. Para apoio aos professores, as instalações possuem, ainda, uma pequena sala de professores do Grupo Disciplinar de Educação Física, um balneário e uma casa de banho. Para a arrumação do material, o edifício está munido com uma arrecadação, interdita aos alunos, para que o material desportivo se mantenha guardado e ordenado.

No que respeita aos equipamentos desportivos, realço que o material utilizado ao longo das aulas foi decidido em função do espaço das mesmas e das suas características (pavilhão, ginásio ou exterior), considerando ainda o número total de alunos da turma e o número de professores em leccionação ao mesmo tempo. Este último ponto foi importante uma vez que, tanto numa como na outra turma, pude constatar que havia professores que estavam a leccionar a mesma modalidade que eu. Destaco ainda que tive em consideração a escolha do material para as aulas, e a sua adequação às características dos alunos, sobretudo no que se refere às suas dimensões, de forma a facilitar a aprendizagem destes. Utilizei muitas vezes material de apoio, como coletes, sinalizadores, cordas de saltar, cronómetro, apito, entre outros.

Na modalidade de Futsal utilizei bolas de Futsal para além das balizas e de outro material de apoio já referido anteriormente. Com este material pude explorar o máximo de situações de trabalho, tanto no espaço que me era destinado como em espaços mais reduzidos, como um “meio pavilhão”. No que diz respeito à modalidade de Ginástica, dei uso aos colchões, ao plano inclinado, aos tapetes rolo e aos espaldares. Tomei a liberdade de criar para esta modalidade materiais pedagógicos-didácticos com imagens dos elementos gímnicos, de forma a que os alunos os pudessem visualizar e conseguissem compreender melhor os objectivos a atingir. Para abordar a modalidade de Atletismo considero que a escola se encontra muito bem apetrechada. Foi-me possível utilizar fitas-métricas, colchões de queda, fasquia para o Salto em Altura, colchões, barreiras e o rodo, para além de material de apoio já referido anteriormente. Apresentei ainda diversos suportes informáticos em Power Points com vídeos, de forma a que os alunos, mais uma vez, visualizassem e compreendessem melhor os objectivos a atingir. A última modalidade que abordei foi a Dança, tendo utilizado uma aparelhagem áudio e uma extensão eléctrica. Todavia, foi solicitado aos alunos que trouxessem vários objectos à sua escolha para inserirem na sua coreografia, uma vez que era um requisito do Programa de Educação Física.

A utilização deste tipo de recursos materiais é fundamental para a realização das aulas de Educação Física. Embora não retenham o conhecimento são estes que auxiliam a construção do saber, sendo função do professor criá-los ou adaptá-los à sua aula. Penso que utilizei sempre o material necessário às aulas e acessível aos alunos, contribuindo para o desenvolvimento destes. Sempre que senti necessidade de introduzir outro tipo de conteúdos, criei-os ou adaptei os existentes, tentando ir de encontro dos objectivos propostos.

1.3.5. Direcção de Turma

O contacto e diálogo com o director de turma, sobre algumas dificuldades e potencialidades dos alunos, é um aspecto de elevada importância para um melhor conhecimento da turma. Neste estágio, esta foi uma das experiências que nos foi proporcionada e com a qual pude aprender bastante.

Durante o segundo período lectivo, tive oportunidade de acompanhar duas Directoras de Turma com o intuito de aprender quais as funções que este cargo desempenha. Desta forma, a professora Alcina Santos e a professora Paula Pedroso, directoras de turma do 7ºB e 12ºE, respectivamente, mostraram-se disponíveis para me orientar.

O contacto com o Director de Turma e o diálogo com o mesmo, acerca de algumas dificuldades e potencialidades dos alunos, é um aspecto de elevada importância para um melhor conhecimento da turma. Desde inicio, estabeleci uma excelente relação com ambas

as Directoras de Turma, conversando muitas vezes com elas sobre os problemas e dificuldades dos alunos. Uma vez que, no primeiro período, havia leccionado ao 12ºE já tinha um conhecimento prévio dos alunos, o que me permitiu conversar bastante com a professora Paula Pedroso sobre cada aluno e compreender determinados comportamentos e dificuldades demonstradas.

Reuni semanalmente com cada Directora de Turma, sempre que esta se encontrava disponível, de modo a acompanhar todas as actividades desenvolvidas por esta, como a justificação de faltas, acompanhamento e preparação de reuniões, contacto com os encarregados de educação, entre outras.

De um modo mais formal, participei na reunião de Conselho de Turma Intercalar, do 7ºB, e nas reuniões de Conselho de Turma de cada uma das turmas no final do período. Tomei conhecimento das dinâmicas “burocráticas” necessárias para o Ensino Secundário e Básico e dos acontecimentos relevantes que envolveram os alunos ao longo do período.

Nas reuniões em que participei mostrei-me sempre disponível para qualquer tarefa que a Directora de Turma me atribuísse, assumindo assim uma postura disponível e de cooperação. Pude verificar os procedimentos administrativos necessários, tanto no Ensino Secundário como no Ensino Básico, traduzidas pela quantidade de documentos que circulavam nas reuniões respeitantes, a justificação das classificações de aprendizagem, estratégias de recuperação das mesmas, com propostas de apoios e de realização de planos curriculares individuais, planos de recuperação ou mesmos planos de trabalho individual (PIT).

Considero que esta experiência foi bastante enriquecedora, uma vez que tive oportunidade de contactar com turmas pertencentes a graus de ensino diferentes, e aprender como é efectuada a organização do ensino. Todo este conhecimento que fui adquirindo ao longo deste período será importante para um dia mais tarde servir como linha orientadora do meu trabalho como Directora de Turma.

1.3.6. Actividades Não Lectivas

Uma vez que a prática pedagógica não se baseia apenas na leccionação das aulas, é bastante importante a realização e participação em actividades que ampliem o nosso campo de actuação na escola. Este aspecto é de especial importância considerando que a aprendizagem em âmbitos diferentes oferece a todos os intervenientes a capacidade de apreciar outras situações e adquirir novas vivências que contribuem para a sua formação pessoal.

1.3.6.1. Actividades do Grupo Disciplinar e Desporto Escolar

Conjuntamente com o Grupo Disciplinar de Educação Física tive a oportunidade de participar na organização e operacionalização das actividades promovidas, presentes no Plano Anual de Actividades e que passo a descrever sucintamente.

A primeira actividade foi realizada objectivando a angariação de alunos para a modalidade de Badminton, e consistiu num torneio, aberto a todos os alunos da escola que quisessem participar.

Depois, foi realizado o Corta Mato escolar, no decorrer do mês de Outubro, com vista ao apuramento dos alunos, nas várias categorias, para a fase regional.

Para finalizar o 1º Período, realizou-se um torneio de Andebol, dividido por sexos e Ciclos de Ensino.

Ao contrário das minhas colegas de estágio, tive a oportunidade de acompanhar os alunos, juntamente com outros professores do grupo, ao Corta Mato Distrital em Castelo Branco, que se realizou no mês de Fevereiro.

O torneio Basquetebol “Compal Air 3x3”, fase escolar, foi realizado no final do mês de Fevereiro e teve como objectivo o apuramento para a fase regional.

Ainda em Fevereiro, realizou-se o Megasprint, fase escola, no Complexo Desportivo da Covilhã, para apuramento para a fase regional. Esta decorreu no mesmo local, durante o mês de Março.

Considero que colaborei e cooperei com os meus colegas do Grupo Disciplinar, de forma bastante positiva, na organização dos acontecimentos desportivos da escola. Disponibilizei-me sempre para ajudar na dinamização das actividades e fiquei responsável por algumas tarefas de controlo e gestão, intrínsecas ao bom funcionamento das actividades. Quando não me foi atribuída nenhuma função específica, verifiquei se faltava alguma coisa e ajudei os outros professores nas suas tarefas.

No que se refere a actividades de Desporto Escolar, pude acompanhar, durante o ano lectivo, a equipa de Badminton, nos escalões de infantis e juvenis. Estive presente em todos os treinos, ajudando na organização, planeamento e orientação de alguns. Saliento ainda o facto de ter acompanhado ambas as equipas à maioria das competições, tanto na Covilhã como nas deslocações para fora da cidade.

A minha participação nas diferentes actividades, designadamente na organização e operacionalização, permitiu-me uma visão mais vasta do que é a gestão fora da sala de aula.

Permitiu-me também tomar consciência para os problemas, quer ao nível da gestão, quer ao nível da logística que é essencial ter em conta, para que tudo corra com normalidade. Considero que as aprendizagens que ocorreram da possibilidade de participação neste tipo de actividades foram muito positivas e enriquecedoras para o futuro.

1.3.6.2. Actividades do Grupo de Estágio

Para além das actividades onde tive a oportunidade de participar, promovidas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física, nós, como grupo de estágio, organizámos e operacionalizámos diferentes actividades não lectivas, direccionadas para os alunos e toda a comunidade escolar. De seguida, descrevo em que consistiram as actividades propostas e organizadas, quais os seus objectivos e destinatários.

A primeira actividade efectuada no contexto escolar diz respeito à realização de um estudo investigacional, tendo como objectivo a promoção da saúde. Numa sociedade para a qual a aptidão física e a actividade física são assumidos como factores essenciais na relação com a saúde e bem-estar, revela-se de especial importância o desenvolvimento de medidas conducentes à sua implementação (Cardoso, 2006). Segundo Marques (2010) e Neto (1995), a literatura tem demonstrado que a escola e a disciplina de Educação Física podem desempenhar um papel fundamental na promoção da saúde e de hábitos de vida activos dos jovens em idade escolar. Este trabalho surgiu no âmbito de uma Unidade Curricular de 2º ano deste Mestrado, designada por Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II. Teve como objectivo primordial a identificação dos alunos que mediante a sua composição corporal eram considerados pré-obesos ou obesos, para posteriormente aplicar um programa de actividade física para a diminuição dos níveis de obesidade e melhoria dos níveis de aptidão física, nos alunos identificados. Este projecto foi denominado por Pró-Lúdico / Palmeiras Mais e Melhor Saúde (PMMS). No primeiro período procedemos à recolha e análise dos dados da composição corporal de todos os alunos da escola, através da aplicação da Bateria de Testes do Fitnessgram, nas aulas de Educação Física. Deste modo, no início do segundo período contactámos todos os alunos e respectivos encarregados de educação através dos directores de turma, de forma a explicar-lhes em que consistia o projecto e a convidá-los para uma primeira actividade do programa, uma palestra. A palestra teve como tema “A Actividade Física e Saúde, Hábitos Alimentares na Adolescência” e foi dirigida a toda a comunidade escolar, tendo como objectivo alertá-la para o problema da obesidade infantil e os benefícios da actividade física e dos hábitos alimentares correctos na adolescência. O programa de actividade física teve a duração de oito semanas, começando em Fevereiro e terminando no final do segundo período. Neste eram desenvolvidas actividades de ginásio, aulas de grupo e jogos desportivos e colectivos. No entanto, e para estimular a participação dos alunos nas

actividades, realizámos ainda uma ida à Serra da Estrela para praticar ski, um passeio pedestre e uma ida à piscina do Fundão, sendo que todas estas actividades estavam inseridas no programa. Os alunos participantes no projecto revelaram-se empenhados e motivados durante as sessões, mostrando-se curiosos sobre os resultados que obtiveram no final. No Capítulo II do presente Relatório este projecto será desenvolvido de uma forma mais elaborada e detalhada, apresentando os resultados obtidos. É importante realçar que este projecto está incluído como actividade estratégica do Centro Tecnológico em Educação, através da associação entre a Escola Quinta das Palmeiras e a Universidade da Beira Interior (Departamento de Ciências do Desporto e Hospital Cova da Beira), tendo sido um dos projectos realçados aquando da inauguração do Centro Tecnológico em Educação na Escola Secundária Quinta das Palmeiras, no dia 28 de Janeiro de 2011.

A última actividade proposta e concretizada foi o “Surf at School” que teve como objectivo a promoção de uma nova modalidade que é o streetsurfing, sendo direccionada a toda a comunidade escolar, pelo que qualquer membro da escola podia participar. Esta actividade contou com a presença de um monitor especializado para ensinar aos participantes esta nova modalidade. Esta actividade realizou-se durante o dia quinze de Março durante a parte da tarde. Uma vez que o monitor apenas possuía vinte e cinco pranchas, coube-nos a tarefa de dividir os alunos em três turnos de quarenta e cinco minutos cada. Esta foi uma forma de todos poderem participar e experimentar esta nova modalidade. A actividade teve bastante adesão por parte dos alunos, sendo que até houve alunos que quiseram participar mais que uma vez. Segundo o monitor que se deslocou à escola para promover a modalidade, esta foi uma das escolas onde houve mais adesão por parte dos alunos na participação na actividade. Posteriormente, chegamos a receber feedbacks por parte dos alunos sobre a actividade, que nos perguntaram se iria realizar-se novamente. Pudemos ainda verificar que nos dias que se seguiram à mesma houve alunos a trazerem as suas pranchas para a escola. Deste modo, consideramos que a actividade teve um balanço muito positivo.

Os resultados obtidos com a realização das nossas actividades foram muito positivos pois, tanto o balanço final de cada actividade, como a nossa auto-avaliação, foram muito satisfatórios. Os feedbacks que recebemos dos diversos participantes das diferentes actividades foram muito encorajadores, e a receptividade no que respeita à comunidade escolar foi também bastante satisfatória. Considero que foi desafiante programar e organizar todas estas actividades, uma vez que estimulou o desenvolvimento de competências de organização e gestão, assim como a resolução de diversos problemas com que nos deparámos.

Tenho que referir que o Professor Orientador apoiou-nos sempre nos projectos propostos e defendeu, quando necessário, os nossos pontos de vista. Cooperou em todas as actividades promovidas pelo grupo de estágio revelando-se sempre disponível e predisposto para nos ajudar na operacionalização das mesmas.

1.4. Reflexão

1.4.1. Pontos Positivos

No que diz respeito aos aspectos positivos que esta experiência de estágio me proporcionou, destaco bastantes a todos os níveis. Segundo Barbieri e Krug (2011), citando Miranda (2008), o estágio pedagógico constitui-se num espaço privilegiado de interface da formação teórica com a vivência prática. Considerando esta interface teórico-prática, durante este ano lectivo foi-me possível usufruir de uma interacção constante entre o saber e o fazer, entre os conhecimentos e a resolução de problemas resultantes da vivência de situações práticas do quotidiano da escola.

No que diz respeito à componente da leccionação, destaco como positivo o facto de ter conseguido ultrapassar todas as dificuldades sentidas e descritas neste ponto. Diversos poderiam ser os factos a salientar desde a exploração de novas situações de aprendizagem que levam os alunos a descortinar o caminho correcto, ao prazer que gozo aquando da prática, passando pelo relacionamento com os alunos. Todavia, realço um aspecto que considere muito positivo, tendo em conta a realidade, actual, das escolas portuguesas, a disciplina e o respeito. Durante o estágio pedagógico não ocorreu uma única situação de falta de respeito por parte dos alunos nem em relação a mim, nem em relação a nenhum colega de turma. Este é um ponto que destaco como positivo.

Ao nível das actividades não lectivas, tanto as planeadas pelo Grupo de Educação Física, como as organizadas pelo nosso grupo de estágio, destaco como um aspecto positivo a participação nas mesmas. Penso que a minha participação possibilitou-me programar, organizar, operacionalizar diversas actividades, estimulando o desenvolvimento de competências de organização e gestão, assim como de resolução de problemas. Considero que as aprendizagens que ocorrem da possibilidade de participação neste tipo de actividades são muito positivas e enriquecedoras para o futuro.

Um outro aspecto que encaro como positivo foi o facto de este estágio me ter possibilitado um contacto mais aprofundado com a Direcção de Turma do que estava inicialmente a contar. Considero que foi bastante enriquecedor, uma vez que me permitiu tomar contacto com turmas pertencentes a graus de ensino diferentes, e aprender como é feita a organização do ensino. Todo o conhecimento que obtive ao longo deste período será importante para um dia mais tarde auxiliar como linhas orientadoras do meu trabalho como Directora de Turma.

Ao nível das relações humanas estabelecidas, refiro a disponibilidade constante que o director da escola e todo o conselho executivo nos proporcionaram. Senti da parte dos outros professores um grande apoio e da parte do pessoal não docente uma enorme vontade e

disponibilidade de me ajudarem na resolução dos problemas ou situações que lhes colocava. Destaco a aceitação por parte de todos os professores do Grupo Disciplinar de Educação Física e do Departamento de Expressões, na participação das reuniões de grupo e de departamento, respectivamente. O facto de participar nestas reuniões permitiu-me conhecer as dinâmicas de funcionamento do Grupo e do Departamento e de todos os processos logísticos e burocráticos. Esta escola marcará o resto da minha vida, uma vez que foi ela que me abriu as “portas” para ter a minha primeira experiência como docente, na área da Educação Física no Ensino Secundário.

Uma vez que o estágio é realizado em grupo torna-se uma mais-valia para o crescimento interpessoal. Esta experiência permitiu-nos discutir ideias, estratégias, conhecimentos, entre outros aspectos, que nos possibilitaram sempre melhorar o nosso desempenho, durante o estágio.

O orientador foi um elemento bastante importante no meu percurso. Segundo Cardoso (2009), citando Platz (1994), o orientador é considerado como o maior responsável individual pela qualidade das experiências que os estagiários recebem. Uma vez que foi este que me guiou e me orientou durante este ano lectivo, de modo evoluir de “aluna” a professora, agradeço ao professor Nuno Rodrigues todo o incentivo e ajuda permanente.

1.4.2. Pontos Negativos

Os aspectos negativos, na minha perspectiva, dizem respeito a situações cujas arestas necessitam de ser polidas, para que realmente nos tornemos profissionais aptos, com a quase plenitude dos conhecimentos fundamentais, essenciais a todo o processo de ensino-aprendizagem.

No que diz respeito à minha prestação nas aulas, tentei sempre ser coesa entre os conhecimentos que os alunos tinham e as aprendizagens que implementava. Contudo, penso que por vezes deveria ter dado mais atenção quer aos alunos com níveis inferiores, quer aos alunos com níveis superiores, realizando assim um ensino diferenciado intra-aula. Porém, senti muitas vezes dificuldades ao nível do tempo lectivo disponível para os conteúdos programáticos a abordar. Os conteúdos propostos pelo Ministério da Educação (mesmo que adaptados à realidade escolar pelo Grupo de Educação Física) parecem algo desfasados da realidade que encontramos na escola, seja no que diz respeito ao nível dos alunos, mas também no que diz respeito às condições (especialmente temporais: número de horas da disciplina) com que nos deparamos.

Outro aspecto que destaco é em relação à programação das modalidades. Uma vez que por período temos de abordar duas a três modalidades, estabelecemos para isso um intervalo entre o número mínimo e o número máximo de aulas para cada área. No entanto, na minha opinião, este número de aulas considerado não é suficiente para o desenvolvimento global do aluno, tal como acima referido. As incoerências desta organização levam à desmotivação dos professores porque não conseguem dar o máximo para estimular o desenvolvimento dos seus alunos, e ao desinteresse dos alunos porque sentem que não conseguem encaixar o seu ritmo de aprendizagem com o ritmo estipulado pelas aulas. Parece ser preferível a leccionação de menos modalidades, mas com uma carga lectiva superior, permitindo seleccionar (e apostar) em apenas algumas modalidades, em que um trabalho contínuo e aprofundado podia ser conseguido.

1.5. Considerações Finais

O presente relatório surge como uma reflexão pessoal de toda esta experiência pedagógica desafiante, com constantes adaptações de estratégias de ensino, em função das eventualidades do contexto, a que me propus este ano lectivo.

Ao professor de Educação Física é solicitado que planeie situações de aprendizagem objectivas, tendo em conta os conteúdos, contribuindo para o desenvolvimento do aluno de uma forma integral. O meu orientador foi uma peça essencial no meu percurso como professora estagiária, ajudando-me a atingir os objectivos propostos, a ultrapassar as dificuldades e inseguranças sentidas, a desenvolver as capacidades de raciocínio e planificação e na melhoria da acção pedagógica. As reuniões, semanais, de orientação contribuíram muito para obter feedbacks do meu desempenho, identificando os pontos menos positivos do meu estilo de ensino e as suas causas, contribuindo para um aperfeiçoamento das minhas competências de leccionação. A experiência de estágio foi, claramente, uma óptima experiência, levando à criação de concepções de ensino adoptadas individualmente.

Lembrarei sempre os meus alunos, deste ano de estágio, uma vez que estes contribuíram para o sucesso das aulas com o seu excelente desempenho e compreensão da minha posição de “professora estagiária”. Ambas as turmas tinham consciência da minha posição, que enquanto os avaliava estava igualmente a ser avaliada, e contribuíram da melhor forma que podiam, empenhando-se para que as aulas corressem bem.

A leccionação permitiu-me uma maior ligação à realidade escolar e um conhecimento detalhado do seu funcionamento. Esta experiência permitiu-me verificar que todos aqueles que fazem parte da comunidade escolar são responsáveis pela promoção de um bom ambiente

escolar. Comigo levo todas as vivências de um ano lectivo “carregado” de aprendizagens e novos saberes, que irei, com certeza, pôr em prática daqui para a frente. Tenho a certeza que quero ser uma professora que proporciona aos alunos novas descobertas, e este estágio foi também uma comprovação disso mesmo.

Termino assim mencionando que o trabalho realizado ao longo de todo o ano lectivo foi muito gratificante, pois permitiu-me vivenciar um sem número de situações e experiências novas, que contribuíram para a minha formação profissional e pessoal. Possibilitou-me compreender a importância da actividade do professor na escola, para conseguir dar aos alunos uma melhor qualidade de ensino. Agora sim, tenho consciência dos muitos problemas que a escola atravessa e do importante papel que o professor pode ter dentro da comunidade escolar. Penso que será esta a realidade escolar que vou encontrar ao longo da minha vida, pelo que considero que adquiri e desenvolvi competências pedagógicas e relacionais muito importantes para o meu futuro durante esta experiência de um ano enquanto professora estagiária.

Capítulo II (Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II)

Os efeitos de um programa de oito semanas de actividade física na composição corporal e na aptidão física em alunas obesas e pré-obesas

Trabalho desenvolvido no âmbito da Unidade Curricular *Seminário de Investigação em Ciências do Desporto II*, integrada nas actividades do Estágio Pedagógico e aceite para publicação com a seguinte referência:

Martins, J.C., Marialva, A.F., Afonso, M., Gameiro, N.F., Costa, A.M. (2011). Effects of an 8-week physical activity program on body composition and physical fitness on obese and pre obese female students. *Journal of Physical Education and Sport* (in press).

2.1. Introdução

Segundo Antonogeorgos, Papadimitriou, Panagiotakos, Priftis e Nicolaidou (2011), a obesidade é considerada uma das epidemias do século XXI que apresenta taxas cada vez mais elevadas no que diz respeito às crianças e adolescentes. Estes dados levaram a uma preocupação crescente com a saúde das crianças e com os hábitos de actividade física no quotidiano da juventude. De acordo com vários estudos (Costa, Ferreira, & Amaral, 2010; Deboer, 2010; Jin, Liang, Fu & Wang, 2011), a obesidade, inclusivamente a obesidade infantil, encontra-se associada à prevalência de doenças cardio-vasculares e ao surgimento da Diabetes Mellitus II bem como de outros problemas de saúde (Visness et al., 2010). Neste âmbito, e segundo Stellino, Sinclair, Partridge e King (2010), o modo como as crianças optam por ocupar o seu tempo livre, hoje em dia, é um factor que pode contribuir para o aumento da obesidade infantil. Este acréscimo parece estar relacionado com a inactividade física das crianças, merecendo destaque o facto de estas passarem grande parte do seu tempo livre sentadas em frente à televisão ou ao computador (Bener et al, 2011; Hills, Obkely & Baur, 2010). Sendo assim, na opinião de vários autores (In-lw & Biro, 2011; Mascarenhas, Salgueirosa, Nunes, Martins, Neto, & Campos, 2005) os problemas relacionados com a obesidade poderão ser combatidos com um aumento da actividade física, diminuindo desta forma o sedentarismo e promovendo hábitos alimentares saudáveis. No seguimento deste pressuposto, Nettel e Sprogis (2011) recomendam sessenta minutos de actividade física moderada a vigorosa para crianças e adolescentes, numa frequência mínima de três dias por semana. Contudo, para além destas recomendações, as crianças e adolescentes devem ser educadas de modo a compreenderem a importância da actividade física e seus benefícios (Nettel & Sprogis, 2011).

Sendo assim, surge uma questão prática fundamental: qual o melhor local para promover a importância da actividade física no combate à obesidade?

De acordo com Della Torre Swiss, Akre e Suris (2010), a escola será o “cenário” ideal para implementar este tipo de recomendações. Os autores salientam ainda a importância das refeições saudáveis na cantina da escola e a participação dos alunos com excesso de peso corporal em programas extra-curriculares de actividade física. Outros estudos (Balaban & Silva, 2001; Sardinha et al., 2010) procuraram avaliar o excesso de peso corporal na população escolar, de forma a identificar a prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes. De uma forma geral, estes utilizam vários parâmetros de avaliação da composição corporal, tais como o Índice de Massa Corporal (IMC), a Percentagem de Massa Gorda e o Perímetro da Cintura Pélvica (Balaban & Silva, 2001; Mascarenhas et al., 2005). Contudo, para além de projectos que visam apenas a identificação da obesidade nas escolas, existem outros estudos que procuram implementar programas de combate a esta problemática, como é o caso do estudo realizado por Greening, Harrell, Low e Fielder (2011).

Estes autores verificaram que após a aplicação de um programa de actividade física complementado com consultas de nutrição, durante nove meses, numa amostra de 450 alunos, o grupo experimental demonstrou melhores resultados ao nível da composição corporal do que o grupo de controlo, que não foi sujeito à aplicação do programa.

Tendo em consideração esta problemática cada vez mais emergente (Graf et al., 2005) - a obesidade infantil - o nosso estudo tem como objectivo intervir, no meio escolar, de modo a prevenir e combater esta “epidemia do século XXI”. Neste sentido, este estudo tem como objectivo avaliar os efeitos da aplicação de um programa de actividade física, na composição corporal, através do Índice de Massa Corporal, do Perímetro da Cintura Pélvica e da Percentagem de Massa Gorda, e no nível de aptidão física da amostra. O nosso estudo mostra-se inovador pelo facto de ser aplicado em contexto escolar, numa população considerada obesa e pré-obesa e utilizar como parâmetros avaliadores a composição corporal e a aptidão física.

2.2. Métodos

2.2.1. Amostra

A amostra deste estudo foi seleccionada da população escolar da Escola Secundária Quinta das Palmeiras, sendo constituída por 16 alunas com idades compreendidas entre os 11 e os 17, sendo a idade média $12,69 \pm 1,20$ anos.

Com efeito, a amostra foi seleccionada tendo em consideração os valores de Índice de Massa Corporal (IMC), Percentagem de Massa Gorda (%MG) e Perímetro da Cintura Pélvica (PCP), parâmetros estes considerados pela National Health and Nutrition Examination Survey III (NHANES, 2007) como pertinentes ao estudo da obesidade. Desta forma, os indivíduos com valores superiores ao percentil 85 de IMC, ao percentil 90 de PCP e ao percentil 90 de %MG, valores que dependem do sexo e da idade dos sujeitos, foram identificados, tendo sido seleccionados para o estudo os indivíduos que apresentavam valores superiores nos três parâmetros em simultâneo (IMC, PCP e %MG) ou em dois dos três parâmetros e do género feminino (NHANES, 2007). Assim, com base nestes critérios foram identificados 111 alunos ($13,90 \pm 1,58$ anos) em 684 testados, sendo o intervalo de idades entre os 11 e os 20 anos ($14,48 \pm 1,93$ anos). Dos alunos identificados como obesos e pré-obesos, 16 foram autorizados pelos encarregados de educação a participar no programa de actividade física proposto. Estes alunos foram divididos posteriormente em dois grupos de estudo: um grupo experimental, de 8 alunas ($12,13 \pm 0,99$ anos, $59,88 \pm 8,73$ kg, $1,58 \pm 0,05$) submetido a um programa de actividade física; um grupo de controlo de 8 alunas ($13,25 \pm 1,16$ anos, $62,38 \pm 11,46$ kg, $1,57 \pm 0,06$ m)

Este estudo foi desenvolvido respeitando os princípios de investigação enunciados na Declaração de Helsínquia, no que respeita à avaliação com seres humanos. Todos os procedimentos foram aprovados pela Direcção da Escola Secundária Quinta das Palmeiras bem como pela Universidade da Beira Interior. Os Encarregados de Educação dos alunos participantes no estudo assinaram um termo de consentimento de modo a autorizarem a participação destes nas actividades desenvolvidas.

2.2.2. Procedimentos

2.2.2.1. Programa de actividade física

O programa consistiu na realização de três dias de actividade física por semana, com um dia de intervalo durante oito semanas, correspondendo a um total de 24 sessões orientadas. Tal como se pode consultar no quadro 1, as actividades programadas envolveram um treino concomitante: actividade física aeróbia seguido de trabalho de força, tanto nas sessões de ginásio como nas sessões de participação em Jogos Desportivos Colectivos.

Uma das actividades realizadas consistiu em sessões de ginásio de cerca de 135 minutos, semanais, sendo divididas em dois blocos por semana. Nestas sessões era explorado um trabalho mais intenso e específico, visando a diminuição da %MG, IMC e PCP. Este treino era efectuado com o auxílio de máquinas de cardio-musculação ou através de aulas de grupo, promovendo assim a dinâmica nas sessões. Tendo em consideração as recomendações do American College of Sports Medicine (ACSM, 2006), as actividades desenvolvidas foram propostas para que os alunos apresentassem uma frequência cardíaca média de 160 bpm.

A outra actividade desenvolvida foi a participação em Jogos Desportivos Colectivos, num bloco de 90 minutos semanal. Nesta realizaram-se jogos de modalidades colectivas, jogos pré-desportivos e actividades ao ar livre. Estas objectivavam o conhecimento de diversas modalidades, a vivência de actividades em ambientes distintos e o gosto pela prática de actividade física. Estas sessões tinham um carácter mais lúdico, nunca descurando a estrutura das sessões. Tendo em consideração as recomendações do American College of Sports Medicine (ACSM, 2006), as actividades desenvolvidas foram propostas para que os alunos apresentassem uma frequência cardíaca média de 160 bpm. Contudo, face à natureza de algumas actividades (jogos desportivos colectivos), a frequência cardíaca apresentava uma amplitude superior, visto que estas actividades são caracterizadas por períodos mais intensos alternados com outros de menor intensidade (Montgomery, Pyne & Minahan, 2010).

Quadro 1. Programa de actividade física efectuada durante as 8 semanas de treino

	2 ^a f	3 ^a f	4 ^a f	5 ^a f	6 ^a f	Sábado	Domingo
Semanas 1 e 2	Cicloergómetro (6')		Jogos		Actividades		
	Remoergómetro (6')		Desportivos		de grupo		
	Tapete rolante (6')		Colectivos		(30')		
			(45')				
Abdominais	2x30		2x30		2x30		
Dorsais	2x30		2x30		2x30		
Agachamentos MI	2x10		2x10		2x10		
Flexões MS	2x5		2x5		2x5		
Semanas 3 e 4	Cicloergómetro (7')		Jogos		Actividades		
	Remoergómetro (7')		Desportivos		de grupo		
	Tapete rolante (7')		Colectivos		(30')		
			(45')				
Abdominais	3x30		3x30		3x30		
Dorsais	3x30		3x30		3x30		
Agachamentos MI	2x12		2x12		2x12		
Flexões MS	3x5		3x5		3x5		
Semanas 5 e 6	Cicloergómetro (8')		Jogos		Actividades		
	Remoergómetro (8')		Desportivos		de grupo		
	Tapete rolante (8')		Colectivos		(30')		
			(45')				
Abdominais	3x35		3x35		3x35		
Dorsais	3x35		3x35		3x35		
Agachamentos MI	2x15		2x15		2x15		
Flexões MS	3x8		3x8		3x8		
Semanas 7 e 8	Cicloergómetro (10')		Jogos		Actividades		
	Remoergómetro		Desportivos		de grupo		
	(10')		Colectivos		(30')		
	Tapete rolante (10')		(45')				
Abdominais	3x40		3x40		3x40		
Dorsais	3x40		3x40		3x40		
Agachamentos MI	3x15		3x15		3x15		
Flexões MS	3x10		3x10		3x10		

2.2.2.2. Avaliação de aptidão física e composição corporal

De forma a avaliar os efeitos da aplicação do programa de actividade física na aptidão física da amostra recorreu-se à Bateria de Testes do Fitnessgram, tal como realizado noutros estudos (Dorgo et al., 2009; Mota et al., 2010). Esta bateria de testes foi aplicada em ambos os grupos no início e no final do programa desenvolvido.

A Bateria de Testes do Fitnessgram consiste num programa de educação e avaliação da aptidão física relacionada com a saúde (Welk & Meredith, 2008). Os testes de aptidão física utilizados foram o Teste do Vaivém, Força e Resistência Abdominal, Flexões de Braços, Força e Flexibilidade do Tronco, e Flexibilidade de Ombros. Cada um apresenta uma componente de aptidão de saúde implícita (ACSM, 2006): o primeiro corresponde a um teste que avalia a

componente cardiorespiratória, o segundo e o terceiro desenvolvem e avaliam a aptidão muscular e o quarto e quinto, a flexibilidade. Os procedimentos adotados na realização de cada um dos testes podem ser consultados em Welk e Meredith (2008).

No que diz respeito à composição corporal, os testes utilizados foram a determinação do Índice de Massa Corporal, da Percentagem de Massa Gorda e do Perímetro da Cintura Pélvica. Para a determinação do primeiro (IMC) efectuou-se a medição da altura e do peso dos indivíduos. Para a medição do peso utilizou-se uma balança portátil, marca Jata Hagar, modelo A4165, que permitiu o registo com precisão de 100 g. A medição da altura foi feita através de uma fita métrica, da marca Stanley Powerlock, com medição máxima até 5 m. Nas medições tivemos alguns cuidados básicos como, a retirada dos sapatos e o uso de roupas leves durante as medições. Para o cálculo do IMC de cada indivíduo, foi ainda necessário uma recolha das idades de cada um e para isso realizamos a diferença entre a data em que foram feitas as medições do peso e da altura e a data de nascimento de cada aluno. De seguida, e após obtermos estes dados, utilizamos a fórmula do IMC (quociente entre o peso em quilogramas e a altura em metros ao quadrado), indicado em estudos epidemiológicos pela sua relativa facilidade de mensuração e correlação com a gordura corporal (Himes & Dietz, 1994). Assumiu-se como ponto de corte, o percentil igual ou maior que 95, para a obesidade, e para o excesso de peso admitiu-se o percentil igual ou superior a 85, com base nos valores de IMC da população norte-americana do *First National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES, 2007).

Foi também efectuada a medição das pregas adiposas geminais e tricipitais, de forma a calcular a Percentagem de Massa Gorda. Para a medição, utilizámos um adipómetro da marca Slim Guide, com medição máxima até 80 mm, exercendo uma pressão constante de 10 g/mm² sobre a pele e permitindo leituras até às décimas de milímetro. Em todas as medições tivemos o cuidado de realizar a medição do lado direito do corpo, tanto na prega geminal como na tricipital. De seguida, utilizaram-se as equações de regressão específicas para raparigas (Slaughter et al., 1988), de modo a determinar a Percentagem de Massa Gorda:

$$\%MG = 0,610 \times (\text{Prega Geminal} + \text{Prega Tricipital}) + 5,1 \text{ (Sexo Feminino)} \quad (\text{Equação 1})$$

A percentagem de Massa Gorda foi comparada com as referencias fornecidas pela National Health and Nutrition Examination Survey III (NHANES, 2007), com vista à identificação dos indivíduos com valores superiores ao percentil 90.

O último teste de composição corporal utilizado foi a medição do Perímetro da Cintura Pélvica (PCP). Utilizou-se uma fita métrica da marca Misura in Vetrofibra, com medição máxima até 20 m. Todos os alunos aquando da medição tiveram de destapar a cintura de modo a que a medição fosse feita apenas nessa zona de menor circunferência acima do umbigo, ou no próprio umbigo, após uma expiração normal. Os dados utilizados como

referência foram os fornecidos pela National Health and Nutrition Examination Survey III (NHANES, 2007), tendo sido identificados os indivíduos com valores superiores ao percentil 90 de perímetro da cintura pélvica.

2.2.2.3. Procedimentos estatísticos

Foi testada a normalidade dos dados através do teste de Shapiro-Wilk, testando a hipótese nula que os dados seleccionados têm uma distribuição normal. Foi calculada a média e o desvio-padrão (estatística descritiva) para todas as variáveis analisadas. Devido ao número reduzido da amostra ($n < 30$) e à rejeição da hipótese nula, foram utilizados procedimentos não paramétricos. Para verificação das diferenças entre o grupo experimental e o grupo de controlo foi aplicado o teste de Mann-Whitney. Para verificação das diferenças, em cada grupo, antes e após a aplicação do programa, foi aplicado o teste de Wilcoxon. Em todas as situações o nível de significância foi determinado para $p \leq 0,05$.

2.3. Resultados

As figuras 1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7 apresentam os dados correspondentes à composição corporal (altura, peso, IMC, prega geminal, prega tricipital, %MG, e PCP, respectivamente), nas quais se pode observar as alterações do grupo experimental (G1) e do grupo de controlo (G2), entre o momento inicial (T1) e o momento final (T2). Apesar de não existirem diferenças significativas nos dados apresentados, verifica-se que o grupo de controlo apresenta uma tendência para o aumento dos valores da composição corporal, contrariamente ao grupo experimental, tende a manter os mesmos valores entre os períodos de avaliação. Importante referir também que ambos os grupos obtiveram diferenças significativas na altura e que o grupo de controlo apresentou um aumento significativo na %MG. Não foram encontradas diferenças entre os grupos nos dois momentos de avaliação.

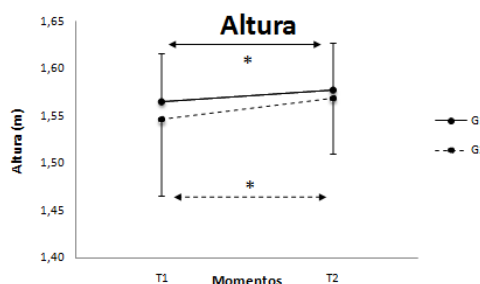


Figura 1. Valores médios da Altura. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino. * $p < 0,05$.

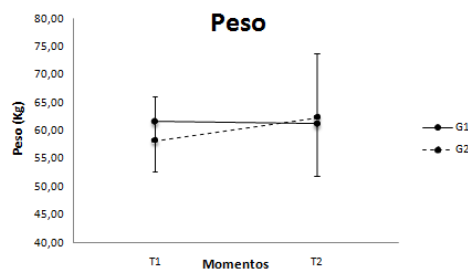


Figura 2. Valores médios do Peso. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

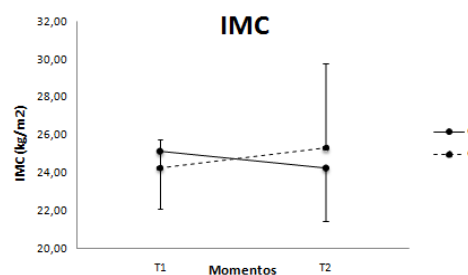


Figura 3. Valores médios do Índice de Massa Corporal. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

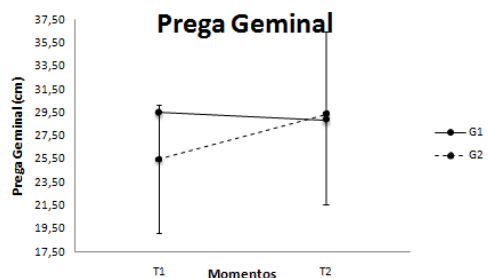


Figura 4. Valores médios da Prega Geminal. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

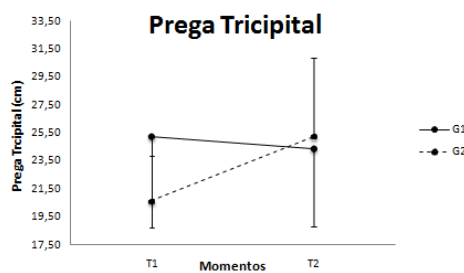


Figura 5. Valores médios da Prega Tricipital. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

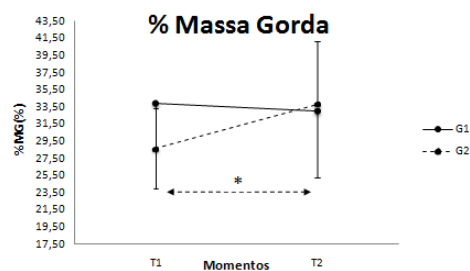


Figura 6. Valores médios da % de Massa Corporal. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controle; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino. * $p < 0.05$.

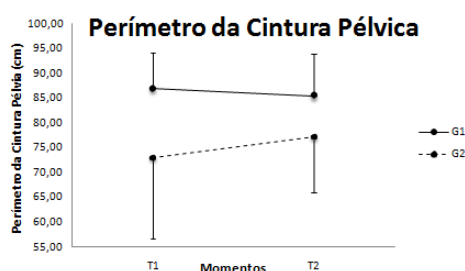


Figura 7. Valores médios do Perímetro da Cintura Pélvica. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controle; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

As figuras 8, 9, 10, 11 e 12 apresentam os dados correspondentes à aptidão física (força e resistência abdominal, força e flexibilidade do tronco, vaivém, flexibilidade de ombros, e flexões de braços, respectivamente) do grupo experimental (G1) e do grupo de controle (G2), entre o momento inicial (T1) e o momento final (T2). Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos nem entre os momentos de avaliação (intra-grupo). No entanto, para a globalidade dos testes avaliados, verifica-se que o grupo experimental apresenta uma tendência para a melhoria da aptidão física. Em contraste, o grupo de controle, parece estabilizar ou inclusive diminuir o desempenho nos testes considerados entre os momentos de avaliação.

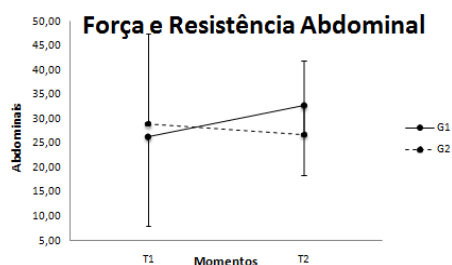


Figura 8. Valores médios da Força e Resistência Abdominal. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controle; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

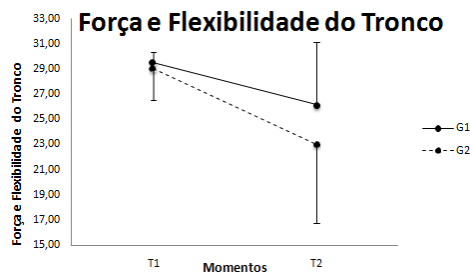


Figura 9. Valores médios da Força e Flexibilidade do Tronco. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

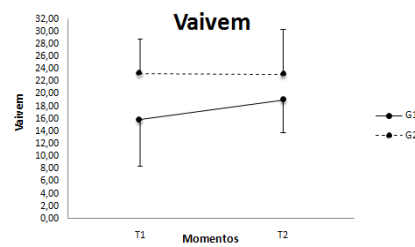


Figura 10. Valores médios do Vaivém. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

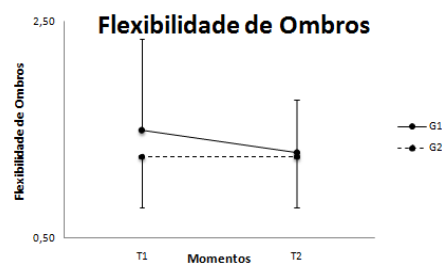


Figura 11. Valores médios da Flexibilidade de Ombros. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

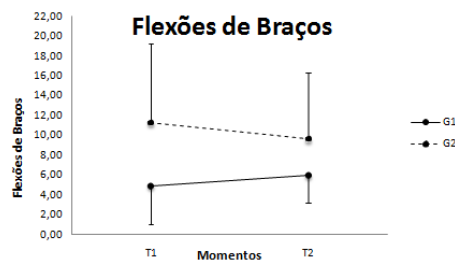


Figura 12. Valores médios das Flexões de Braços. G1: Grupo experimental; G2: Grupo de controlo; T1: Momento de avaliação inicial; T2: Momento de avaliação após o programa de treino.

2.4. Discussão

O objectivo do presente estudo foi avaliar os efeitos da aplicação de um programa de actividade física na composição corporal e no nível de aptidão física em alunas obesas e pré-obesas. Os resultados parecem demonstrar que o programa de actividade física permite a manutenção dos valores de composição corporal e de aptidão física na amostra considerada.

De uma forma geral, baixos níveis de actividade física estão associados a valores mais elevados de obesidade (Antonogeorgos, Papadimitriou, Panagiotakos, Priftis & Nicolaidou, 2010; In-lw & Biro, 2011). Contudo, a grande maioria dos estudos efectuados neste âmbito optam por caracterizar num determinado momento uma amostra/população particular, tentando encontrar padrões de actividade física associados a níveis de composição corporal (Mascarenhas et al., 2005; Nettle & Sprogis, 2011). Por exemplo, no âmbito de indivíduos em idade escolar, Antonogeorgos et al. (2011) identificaram, através da aplicação de questionários, que a prática de actividade física vigorosa tem um papel especial na manutenção dos níveis de composição corporal. Vanhelst et al. (2011) verificaram também que estudantes obesos apresentavam valores mais baixos de aptidão física, quando comparados com os seus colegas não obesos. Apesar da importância da actividade física, parece existir uma menor atenção da comunidade científica na monitorização e controlo dos efeitos que um programa de actividade física tem nos níveis de composição corporal em indivíduos obesos e pré-obesos (Mota, Ribeiro, Carvalho, Santos & Martins, 2009; Vanhelst et al., 2011). Por outro lado, a avaliação da composição corporal e dos níveis de aptidão física neste tipo de população (obesa/pré-obesa e em idade escolar) parece ser mais uma lacuna encontrada. Neste sentido, procurou-se com este trabalho tentar compreender melhor esta problemática.

Relativamente à composição corporal, os dados encontrados neste trabalho são semelhantes aos dados encontrados noutros estudos, com indivíduos das mesmas faixas etárias (Lang, Kipping, Jago & Lawlor, 2011; Sun et al., 2011). Relativamente aos valores da aptidão física, esta comparação não é tão facilitada. Por um lado, diferentes protocolos são aplicados em diferentes estudos (Dorgo et al., 2009; Greening et al., 2011) e, por outro, mesmo naqueles que aplicam a bateria de testes do fitnessgram (Cooper, 2010; Mota et al., 2010), nem sempre os testes seleccionados são os mesmos dos utilizados no nosso estudo.

Quando analisamos as diferenças entre o grupo experimental, sujeito à aplicação do programa de actividade física, e o grupo de controlo, não participante neste programa de actividade física, podemos verificar que não se encontraram diferenças entre os grupos em nenhum dos momentos avaliados. Esta situação pode dever-se, por um lado, à reduzida dimensão da amostra utilizada e, por outro, ao facto deste programa de actividade física ter sido aplicado apenas durante 8 semanas, o que pode não ter sido suficiente para o acentuar

das diferenças entre os grupos (Garrido et al., 2010), aspecto que deverá ser considerado em estudos futuros. Situação semelhante ocorreu quando analisamos a evolução dos valores de composição corporal e de aptidão física entre o início e o final da aplicação do programa de actividade física, em que praticamente não ocorreram diferenças entre os momentos de avaliação, apesar de ser visível uma tendência para: (i) a manutenção dos valores, tanto de composição corporal como de aptidão física, no grupo experimental, e (ii) um aumento dos valores referentes à composição corporal (acentuação da obesidade) e uma diminuição dos níveis de aptidão física, no grupo de controlo. No grupo de controlo, é importante mesmo salientar o aumento dos valores de percentagem de massa gorda, entre o primeiro e o segundo momentos de avaliação (T1: $28.65 \pm 4.68\%$, T2: $33.83 \pm 7.37\%$, $p < 0.05$), o que parece reforçar a tendência acima descrita, em que a prática de actividade física permite combater a tendência para o aumento dos níveis de obesidade, especialmente em indivíduos ainda em fase de crescimento, como se pode verificar no aumento significativo, em ambos os grupos, da altura ($p < 0.05$). Greening et al. (2011) verificaram, em 450 estudantes obesos, participantes em actividades físicas, durante 8 meses, duas vezes por semana, que o grupo experimental melhorou significativamente o desempenho em testes de aptidão física, tendo diminuído também a percentagem de gordura corporal. Estes autores (Greening et al., 2011), para além do controlo da actividade física, intervieram também ao nível dos hábitos alimentares, o que parece ser um ponto de especial importância a ser considerado em estudos futuros. No presente estudo este aspecto não foi controlado, o que pode ter contribuído para alguns dos dados encontrados.

Outros trabalhos neste âmbito destacam também algumas alterações, tanto ao nível da composição corporal como ao nível da aptidão física, em indivíduos envolvidos em programas de actividade física. Vanhelst et al. (2011), após a aplicação de um programa de actividade física durante 12 meses, verificaram diferenças significativas no índice de massa corporal, diminuindo no grupo experimental e aumentando no grupo de controlo, que não foi sujeito à aplicação de duas horas semanais do programa de actividade física. Dorgo et al. (2009) verificaram que a aplicação de diferentes programas de actividade física permitiu aumentar os níveis de aptidão física, apesar de não se terem verificado diferenças nos valores de composição corporal.

Como limitações do presente trabalho podemos apontar: (i) o número reduzido de elementos participantes neste trabalho, o que dificulta a generalização dos resultados para outro tipo de amostra/população, (ii) a aplicação do programa de duração de apenas 8 semanas poderá ter contribuído para a obtenção de outro tipo de resultados, e (iii) o controlo dos hábitos alimentares das alunas envolvidas no estudo deve ser também uma preocupação a considerar em estudos futuros.

Os dados resultantes deste estudo podem permitir a elaboração de programas de actividade física e desportiva dirigidos à população escolar, contribuindo para a manutenção

dos valores de composição corporal e da aptidão física. Apesar dos dados não demonstrarem de uma forma significativa vantagens do programa aplicado, existe uma tendência para a não acentuação da obesidade e dos aspectos da aptidão física a ela associados.

2.5. Conclusão

Os resultados do presente estudo parecem demonstrar que um programa de actividade física permite a manutenção dos valores de composição corporal e de aptidão física numa amostra de estudantes obesos. Estes dados sugerem que a elaboração de programas de actividade física deve ser uma preocupação na população escolar.

Bibliografia

Capítulo 1

- Almeida, R. (2009). *Estudo comparativo dos níveis de cortisol salivar e stress em professores estagiários de Educação Física. Proposta de um projecto de Investigação*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra.
- Araújo, C. (2004). *Manual de ajudas em Ginástica*. 2.^a Edição. Porto: Porto Editora.
- Barbieri, S. D. & Krug, N. H. (2011). A importância do estágio curricular supervisionada para a formação do licenciado em Educação Física: um relato da experiência docente. *Revista Digital*, 152. <http://www.efdeportes.com>.
- Cardoso, J.C. (2006). *Educação Para a Saúde e Estilos de Vida Saudáveis*. Fundão: Edição da Câmara Municipal do Fundão.
- Cardoso, M. I. (2009). *O contributo do estágio pedagógico para o desenvolvimento da profissionalidade dos docentes de Educação Física - a perspectiva do estagiário*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do 2.º Ciclo em Desporto para Crianças e Jovens. Porto: Faculdade do Porto - Universidade do Porto.
- César, M. (2000). Interagir para aprender: A escola inclusiva e as práticas pedagógicas em matemática. In E. Fernandes & J.F. Matos (Eds.), *Actas do ProfMat2000* (pp. 145-158). Madeira: Universidade da Madeira.
- Costa, F. C. (1983). *A Selecção de Estratégias de Ensino em Educação Física*. Lisboa: Gráfica 2000.
- Costa, M. G. (1992). Avaliando a educação física no I e II graus. *Revista dois pontos*, 1(12), 28-32. *
- Francisco, M. C. & Pereira, S. A. (2004). Supervisão e sucesso do desempenho do aluno no estágio. *Revista Digital*, 69. <http://www.efdeportes.com>.
- Haydt, R.C. (2002). *Avaliação do Processo Ensino-Aprendizagem*. São Paulo: Ática. *

- Marques, C. P. A. (2010). *A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida saudável: Estudo de um caso*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Doutor em Ciências da Educação, na especialidade de Análise e Organização de Situações de Educação. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa.
- Mesquita, I. (2005). *A Pedagogia do Treino. A Formação em Jogos Desportivos Colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Miranda, M. I. (2008). Ensino e pesquisa: o estágio como espaço de articulação. In L.C. Silva & M.I. Miranda (Orgs.), *Estágio Supervisionado e Prática de Ensino: desafios e possibilidades* (pp. 15-36). Araraquara: Junqueira&Marin/Belo Horizonte: FAPEMIG. *
- Neto, C. (1995). *A Educação Motora e as “Culturas De Infância”: A Importância da Educação Física e Desporto no Contexto Escolar*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Patrício, M. (1994). A formação de educadores e professores dos Ensinos Básico e Secundário, numa perspectiva estratégica para o próximo decénio: algumas questões e algumas teses. In *Encontro Sobre Formação de Educadores e Professores*. Cascais: Departamento do Ensino Superior, Seminário de Caparide. *
- Platz, D. L. (1994). Criteria for selecting cooperating teachers: views of prestudent teachers, student teachers and cooperating teachers. *Education*, 115(2), 297-301. *
- Sáenz-Lozada, M.L., Cárdenas-Muñoz, M.L. & Rojas-Soto, E. (2010). The effects of pedagogical training on university teaching in the field of health. *Revista de Salud Publica*, 12(3), 425-433.
- Santos, S. F. J. (2005). Avaliação no ensino da Educação Física uma proposta emancipatória. *Revista Digital*, 90. <http://www.efdeportes.com>.
- Sarmiento, P. (2009). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana, Serviço de Edições.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.
- Soares, C. L.; Taffarel, C. N. Z., Varjal, M. E. M. P., Filho, L.C., Escobar, M.O., Bracht, V. (1992). *Metodologia do Ensino da Educação Física*. São Paulo: Cortez. *

Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Activities. A Knowledge Structures Approach*. Champaign, Illinois: Human kinetics Publishers.

Wong, J. G., Waldrep, T.D. & Smith, T.G. (2007). Formal peer-teaching in medical school improves academic performance: The MUSC Supplemental Instructor Program. *Teaching and Learning in Medicine: An International Journal*, 19(3), 216-220.

* Citação indirecta.

Documentação consultada não publicada

- Regulamento Interno da Escola Secundária Quinta das Palmeiras. (2010)
- Projecto Educativo de Escola (2010)
- Plano Anual de Actividades Escolar (2010)
- Plano Anual de Actividades do Grupo Disciplinar de Educação Física (2010)
- Planificação de Educação Física (2010)
- Composição Curricular de Educação Física no Ensino Secundário (2010)
- Conteúdos Programáticos do Grupo Disciplinar de Educação Física (2010)
- Projecto Curricular de Turma - 12º E (2010)
- Projecto Curricular de Turma - 12º C (2010)

Capítulo 2

American College Of Sports Medicine (2006). *ACSM's Guidelines For Exercise Testing and Prescription*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Antonogeorgos, G., Papadimitriou, A., Panagiotakos, D. B., Priftis, K. N., & Nicolaidou, P. (2010). Physical activity patterns and obesity status among 10- to 12-years-old adolescents living in Athens, Greece. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(5), 633-640.

- Antonogeorgos, G., Papadimitriou, A., Panagiotakos, D. B., Priftis, KN., & Nicolaidou, P. (2011). Association of extracurricular sports participation with obesity in Greek children. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 51(1), 121-127.
- Balaban, G., & Silva, G. (2001). Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. *Jornal de Pediatria*, 77(2), 96-100.
- Bener, A., Al-Mahdi, H. S., Ali, A. I., Al-Nufal, M., Vachhani, P. J., & Tewfik, I. (2011). Obesity and low vision as a result of excessive Internet use and television viewing. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 62(3), 60-62.
- Cooper, K. H. (2010). Reflections on the Texas Youth Evaluation Project and implications for the future. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 81(3 Suppl), S79-83.
- Costa, C. D., Ferreira, M. G., & Amaral, R. (2010). Obesidade infantil e juvenil, *Acta Medica Portuguesa*, 23(3), 379-384.
- Della Torre Swiss, S. B., Akre, C., & Suris, J. C. (2010). Obesity prevention opinions of school stakeholders: a qualitative study. *Journal of School Health*, 80(5), 233-239.
- Deboer, M. D. (2010). Underdiagnosis of Metabolic Syndrome in Non-Hispanic Black Adolescents: A Call for Ethnic-Specific Criteria. *Current Cardiovascular Risk Report*, 4(4), 302-310.
- Dorgo, S., King G., Candelaria, N., Bader, J., Brickey, G. & Adams, C. (2009). Effects of manual resistance training on fitness in adolescents. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(8), 2287-2294.
- Garrido, N., Marinho, D., Reis, V., van den Tillaar, R., Costa, A., Silva, A. & Marques, M. (2010). Does combined dry land strength and aerobic training inhibit performance of young competitive swimmers? *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 300-310.
- Graf, C., Koch, B., Falkowski, G., Jouck S., Christ, H., Stauenmaier, K., Bjarnason-Wehrens, B., Tokarski, W., Dordel, S., & Predel, H. (2005). Effects of a School-Based Intervention on BMI and Motor Abilities in Childhood. *Journal of Sports Science and Medicine*, 4, 291-299.
- Greening, L., Harrell K. T., Low, A. K., & Fielder, C. E. (2011). Efficacy of a school-based childhood obesity intervention program in a rural southern community: TEAM Mississippi Project. *Obesity (Silver Spring)*, [Epub ahead of print].

- Hills, A. P., Obkely, A. D. & Baur, L. A. (2010). Addressing childhood obesity through increased physical activity. *Nature Reviews Endocrinology*, 6(10), 543-549.
- Himes, J. & Dietz, W. (1994). Guidelines for overweight in adolescent preventive services: recommendations from an expert committee. The Expert Committee on Clinical Guidelines for Overweight in Adolescent Preventive Services. *American Journal of Clinical Nutrition*, 59, 307-316.
- In-lw, S., & Biro, F. M. (2011). Adolescent women and obesity. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, [Epub ahead of print].
- Jin, Y. Y., Liang, L., Fu, J. F. & Wang, X. M. (2011). The prevalence of type 2 diabetes mellitus and prediabetes in children. *Zhongguo Dang Dai Er Ke Za Zhi*, 13(2), 138-140.
- Lang, I. A., Kipping, R. R., Jago, R. & Lawlor, D. A. (2011). Variation in childhood and adolescent obesity prevalence defined by international and country-specific criteria in England and the United States. *European Journal Clinical Nutrition*, 65(2), 143-150.
- Mascarenhas, L., Salgueirosa, F., Nunes, G., Martins, P., Neto, A., & Campos, W. (2005). Relação entre diferentes índices de atividade física e preditores de adiposidade em adolescentes de ambos os sexos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(4), 214-218.
- Montgomery, P.G., Pyne, D.B., & Minahan, C.L. (2010). The physical and physiological demands of basketball training and competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(1), 75-86.
- Mota, J., Ribeiro, J. C., Carvalho, J., Santos, M. P. & Martins, J. (2009). Cardiorespiratory fitness status and body mass index change over time: a 2-year longitudinal study in elementary school children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 4 (4), 338-342.
- Mota, J., Vale, S., Martins, C., Gaya, A., Moreira, C., Santos, R. & Ribeiro J. (2010). Influence of muscle fitness test performance on metabolic risk factors among adolescent girls. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 23, 2-42.
- NHANES (2007). *Let's improve our health. National Health and Nutrition Examination Survey III (NHANES III)*. Hyattsville, MD: US Department of Health and Human Services.
- Nettle, H., & Sprogis, E. (2011). Pediatric exercise: truth and/or consequences. *Sports Medicine and Arthroscopy Review*, 19(1), 75-80.

- Sardinha, L. B., Santos, R., Vale, S., Silva, A. M., Ferreira, J. P., Raimundo, A. M., Moreira, H., Baptista, F., & Mota, J. (2010). Prevalence of overweight and obesity among Portuguese youth: A study in a representative sample of 10– 18-years-old children and adolescents. *International Journal of Pediatric Obesity*, [Epub ahead of print].
- Slaughter, H., Lohman, G., Boileau, A., Horswill, A., Stillman, J., Van Loan, D. & Bembien, D.A. (1988). Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth. *Human Biology*, 60(5), 709-723.
- Stellino, M. B., Sinclair, C. D., Partridge, J. A., & King, K. M. (2010). Differences in children's recess physical activity: recess activity of the week intervention. *Journal of School Health*, 80(9), 436-444.
- Sun, M. X., Huang, X. Q., Yan, Y., Li, B. W., Zhong, W. J., Chen, J. F., Zhang, Y. M., Wang, Z. Z., Wang, L., Shi, X. C., Li, J. & Xie, M. H. (2011). One-hour after-school exercise ameliorates central adiposity and lipids in overweight Chinese adolescents: a randomized controlled trial. *Chinese Medical Journal*, 124(3), 323-329.
- Welk, G. J. & Meredith, M.D. (2008). *Fitnessgram® Activitygram Reference Guide*. Dallas, TX: The Cooper Institute.
- Vanhelst. J., Mikulovic, J., Fardy. P., Bui-Xuan, G., Marchand. F., Béghin, L., & Theunynck, D. (2011). Effects of a multidisciplinary rehabilitation program on pediatric obesity: the CEMHaVi program. *International Journal of Rehabilitation Research*, [Epub ahead of print].
- Visness, C. M., London, S. J., Daniels, J. L., Kaufman, J. S., Yeatts, K. B., Siega-Riz, A. M., Calatoni, A. & Zeldin, D. C. (2010). Association of childhood obesity with atopic and nonatopic asthma: results from the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006. *Journal of Asthma*, 47(7), 822-829.